SUBTELNIE MÓWIĘ F*CK

BESTSELLER „NEW YORK TIMESA"

SPRZECZNA Z LOGIKĄ METODA NA SZCZĘŚLIWE ŻYCIE

MARK MANSON

sensus

Mark Manson

Subtelnie mówię F**k!

Sprzeczna z logiką metoda na szczęśliwe życie

Tytuł oryginału: The Subtle Art of Not Giving a F*ck: A Counterintuitive Approach to Living a Good Life

Tłumaczenie: Leszek Sielicki

ISBN: 978-83-283-3550-9

Copyright © 2016 by Mark Manson.

By arrangement with the author. All rights reserved.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Polish edition copyright © 2017 by Helion S.A.

All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres *http://sensus.pl/user/opinie/subszo_ebook*
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63
e-mail: *sensus@sensus.pl*
WWW: *http://sensus.pl* (księgarnia internetowa, katalog książek)

- Poleć książkę
- Kup w wersji papierowej
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » nasza społeczność

Rozdział 1.
Nie próbuj

Charles Bukowski był alkoholikiem, kobieciarzem, nałogowym hazardzistą, gburem, sknerą, leniem, a w najgorszych dniach także poetą. Jest chyba ostatnią osobą na świecie, do której ktokolwiek kiedykolwiek chciałby zwrócić się o życiową poradę lub którą ktokolwiek spodziewałby się znaleźć w jakimkolwiek poradniku.

I właśnie dlatego doskonale nada się na początek.

Bukowski chciał być pisarzem. Przez dziesięciolecia jego dzieła były jednak odrzucane przez prawie wszystkie czasopisma, gazety, magazyny, agentów i wydawców, do których je wysyłał. Jego twórczość była według nich przerażająca. Surowa. Obrzydliwa. Zdeprawowana. I wraz z piętrzącymi się stosami odrzucanych prac ciężar niepowodzeń wpędzał go coraz głębiej w zasilaną alkoholem depresję, która podążała za nim przez większą część życia.

Bukowski miał etat na poczcie, pracował jako doręczyciel. Zarabiał marne grosze i większość z nich wydawał na gorzałę. Resztę regularnie przegrywał na wyścigach. Nocami pił w samotności i czasem tłukł wiersze na zużytej, starej maszynie. Często zdarzały mu się przebudzenia na podłodze, bo nocami w pijanym widzie tracił przytomność.

Tak minęło trzydzieści lat, z czego większość w oparach alkoholu i narkotyków, w szponach hazardu i nierządu. Gdy jednak po latach ciągłych porażek i wstrętu do samego siebie Bukowskiemu stuknęła pięćdziesiątka, w nieco

dziwny sposób zainteresował się nim pewien redaktor pracujący w małym niezależnym wydawnictwie. Nie mógł zaproponować Bukowskiemu jakichś znaczących pieniędzy ani obiecać mu wysokich nakładów. Coś go jednak w przegranym pijaku pociągało i zdecydował się zaryzykować. To była pierwsza realna szansa, jaką Bukowski kiedykolwiek dostał, i — z czego szybko zdał sobie sprawę — prawdopodobnie jedyna w życiu. Odpisał więc redaktorowi: „Mam dwie możliwości — zostać na poczcie i popaść w obłęd (…) albo zostać tutaj, udawać pisarza i głodować. Wybieram głód”.

Po podpisaniu umowy Bukowski w ciągu trzech tygodni napisał swoją pierwszą powieść. Zatytułował ją po prostu *Listonosz*. W dedykacji napisał: „Książka ta jest fikcją literacką i nie jest nikomu dedykowana”.

Bukowski sprawdził się jako powieściopisarz i poeta. Wydał sześć powieści i setki wierszy, a jego książki sprzedały się w nakładzie ponad dwóch milionów egzemplarzy. Jego popularność przekroczyła oczekiwania wszystkich, a zwłaszcza jego własne.

Historie przypominające tę Bukowskiego są chlebem powszednim współczesnej narracji kulturowej. Życie Bukowskiego jest ucieleśnieniem amerykańskiego marzenia: człowiek walczy o to, czego chce, nigdy się nie poddaje i ostatecznie spełnia swoje najśmielsze marzenia. To w zasadzie film, który czeka, aby się ziścić. Wszyscy przyglądamy się tego rodzaju historiom i stwierdzamy: „Widzicie? On nigdy się nie poddał. Nigdy nie przestał się starać. Zawsze wierzył w siebie. Nie uległ w obliczu przeciwności i został kimś!”.

Trochę więc to dziwne, że na nagrobku Bukowskiego wyryto epitafium o treści: „Nie próbuj”.

No cóż, pomimo wysokich nakładów i sławy, Bukowski był nieudacznikiem. I wiedział o tym. A sukces, jaki odniósł, nie był wynikiem determinacji w dążeniu do odniesienia zwycięstwa, lecz faktu, że Bukowski wiedział, że jest nieudacznikiem, zaakceptował to, a potem szczerze opisał. Nigdy nie starał się być kimś innym niż sobą. Genialność dzieł Bukowskiego nie wynika z przezwyciężania przez niego niewiarygodnych przeszkód czy dążenia do wybicia się jako znakomitość w świecie literatury. Jest wręcz odwrotnie. Chodzi o jego zdolność do bycia całkowicie, niezachwianie uczciwym wobec siebie — a zwłaszcza wobec swoich najgorszych przywar — i umiejętność dzielenia się życiowymi klęskami z innymi, bez wahania ani wątpliwości.

Oto prawdziwa historia sukcesu Bukowskiego: on sam ze sobą, jako nieudacznikiem, czuł się komfortowo. Bukowskiego gówno obchodził sukces. Nawet gdy zdobył już sławę, nadal pojawiał się na wieczorach poetyckich urżnięty i lżył swoich słuchaczy. Nadal publicznie się wywnętrzał i ciągnął do łóżka każdą kobietę, jaką był w stanie znaleźć. Sława i sukces nie uczyniły z niego lepszego człowieka. I nie dlatego, że stał się lepszym człowiekiem, odniósł sukces i zdobył sławę.

Samodoskonalenie i sukces często występują obok siebie. Niekoniecznie musi to jednak oznaczać, że są tożsame.

Nasza kultura obsesyjnie koncentruje się dziś na nierealistycznie pozytywnych oczekiwaniach: Bądź szczęśliwszy. Bądź zdrowszy. Bądź najlepszy, lepszy od innych. Bądź mądrzejszy, szybszy, bogatszy, bardziej seksowny, bardziej popularny, bardziej wydajny, bardziej godny zazdrości, bardziej podziwiany. Bądź doskonały i niesamowity i wysrywaj co rano przed śniadaniem samorodki dwunastokaratowego złota, całując jednocześnie na do widzenia swoją zawsze gotową do zrobienia sobie selfie żonkę i dwoje i pół dzieciaka. A potem leć

helikopterem do cudownie satysfakcjonującej pracy, w której spędzasz czas, robiąc niezwykle istotne rzeczy, dzięki którym prawdopodobnie pewnego dnia zbawisz świat.

Gdy się jednak przez chwilę nad tym zastanowić, konwencjonalne porady życiowe — te wszystkie pozytywne i szczęśliwe samopomocowe treści, które słyszysz przez cały czas — tak naprawdę okazują się zafiksowane na tym, czego Ci *brakuje*. Koncentrują się na tym, *w jaki sposób postrzegasz już poniesione porażki i własne ograniczenia*, a potem je uwydatniają. Uczysz się o najlepszych sposobach na zarabianie pieniędzy, *ponieważ* uważasz, że nie masz ich jeszcze wystarczająco dużo. Stajesz przed lustrem i powtarzasz, że jesteś piękna, *ponieważ* czujesz się tak, jakbyś wystarczająco piękna nie była. Stosujesz się do porad dotyczących randkowania i związków, *ponieważ* czujesz, że jesteś niewystarczająco kochana. Próbujesz głupkowatych ćwiczeń wizualizacyjnych, które mają zagwarantować Ci odniesienie sukcesu, *bo* czujesz się tak, jakbyś jeszcze wystarczającego sukcesu nie odniósł.

Jak na ironię, to zafiksowanie na pozytywach — na tym, co lepsze, co ponadprzeciętne — służy wyłącznie do tego, aby przypominać nam w kółko, kim nie jesteśmy, czego nam brakuje, jacy powinniśmy być, ale się nam nie udało. W końcu żaden naprawdę szczęśliwy człowiek nie odczuwa potrzeby stawania przed lustrem i recytowania, że jest szczęśliwy. Po prostu taki jest.

W Teksasie jest takie powiedzenie: „Najmniejszy pies najgłośniej szczeka”. Pewny siebie człowiek nie odczuwa potrzeby udowadniania, że jest pewny siebie. Bogacz nie odczuwa potrzeby, aby przekonywać kogokolwiek, że jest bogaty. Albo jesteś bogaty, albo nie. A jeśli o czymś przez cały czas marzysz, to w kółko nieświadomie potwierdzasz i umacniasz tę samą tezę: że jakiś *nie jesteś*.

Twórcom wszystkich reklam telewizyjnych zależy, abyś uwierzył, że kluczem do dobrego życia jest lepsza praca, większy samochód, ładniejsza dziewczyna albo jacuzzi z nadmuchiwanym basenem dla dzieci. Świat stale Ci wmawia, że droga do lepszego życia to więcej, więcej, więcej — kupuj więcej, posiadaj więcej, rób więcej, pieprz więcej, *bądź* więcej. Ciągle jesteś bombardowany komunikatami, że ma Ci na wszystkim zależeć. Przez cały czas. Powinno Ci zależeć na nowym telewizorze. Powinno Ci zależeć na wyjeździe na droższe wakacje niż takie, na które mogą sobie pozwolić Twoi koledzy z pracy. Powinno Ci zależeć na nowej ozdobie ogrodowej. Powinno Ci zależeć na posiadaniu odpowiedniego kijka do selfie.

Dlaczego? Według mnie dlatego, że przejmowanie się jak największą liczbą różnych rzeczy zapewnia ruch w interesie.

Ruch w interesie to oczywiście nic złego, problem polega jednak na tym, że nadmierne przejmowanie się jest szkodliwe dla zdrowia psychicznego. Sprawia, że nazbyt przywiązujemy się do tego, co sztuczne i fałszywe, że poświęcamy życie na pogoń za mirażem szczęścia i satysfakcji. Kluczem do dobrego życia nie jest przejmowanie się bardziej; chodzi o to, żeby przejmować się mniej, wyłącznie tym, co jest rzeczywiste, najbliższe i istotne.

Piekielne sprzężenie zwrotne

Istnieje pewna podstępna przypadłość umysłu, która, jeśli jej na to pozwolisz, może Cię doprowadzić do kompletnego obłędu. Powiedz, czy nie brzmi to dla Ciebie znajomo:

Obawiasz się życiowej konfrontacji z kimś innym. Ten lęk Cię paraliżuje i zaczynasz się zastanawiać, dlaczego boisz

się tak bardzo. Zaczynasz więc *bać się tego, że się boisz*. O nie! Podwójny lęk! A teraz fakt, że boisz się swojego lęku, powoduje *jeszcze większy* lęk. Szybko, gdzie ta whisky?

A może masz problem z gniewem? Wkurzają Cię najgłupsze, najbardziej niedorzeczne bzdury i nie masz pojęcia dlaczego. A fakt, że tak łatwo się wkurzasz, zaczyna wkurzać Cię jeszcze bardziej. A potem, w napadzie furii, zdajesz sobie sprawę, że ciągły gniew robi z Ciebie płytkiego i wrednego człowieka, i nienawidzisz tego; nienawidzisz tego tak bardzo, że zaczynasz być na siebie zły. A teraz spójrz na siebie: jesteś zły na siebie, bo się wkurzasz, że jesteś wkurzony. Wal się, ściano. Zaraz ci przyłożę.

Albo może tak bardzo martwisz się przez cały czas o to, czy postępujesz właściwie, że zaczyna martwić Cię sam fakt, że tak bardzo się martwisz? Albo masz tak wielkie poczucie winy za wszystkie błędy, jakie popełniasz, że zaczynasz czuć się winny za to, że masz poczucie winy? Albo tak często odczuwasz smutek i samotność, że samo myślenie o tym jeszcze bardziej Twój smutek i samotność pogłębia?

Witamy w pętli piekielnego sprzężenia zwrotnego. Możliwe, że wpadałeś w nią niejeden raz. Być może tkwisz w niej właśnie teraz: „Boże, ciągle wpadam w pętlę sprzężenia zwrotnego — przytrafia mi się to, bo jestem nieudacznikiem. Powinienem przestać. O mój Boże, czuję się takim nieudacznikiem, gdy uznaję się za nieudacznika. Powinienem przestać uważać się za nieudacznika. Ach, cholera! Znowu to robię! Widzicie? Jestem nieudacznikiem! Wrrr!”.

Spokojnie, przyjacielu. Możesz mi wierzyć lub nie, ale to jedna z zalet bycia człowiekiem. Zacznijmy od tego, że bardzo niewiele zwierząt ma zdolność abstrakcyjnego myślenia, a my, ludzie, możemy sobie pozwolić na luksus

zdolności myślenia *o własnych* myślach. Mógłbym więc pomyśleć, że chciałbym pooglądać na YouTube teledyski Miley Cyrus, a następnie od razu wykoncypować, że niezły ze mnie psychol, bo chcę oglądać na YouTube teledyski Miley Cyrus. Ach, ten cud świadomości!

Okazuje się jednak, że mamy problem: współczesne społeczeństwo, za pośrednictwem cudów konsumpcyjnej kultury i mediów społecznościowych z nieśmiertelnym hasłem „hej-spójrz-moje-życie-jest-fajniej-sze-niż-twoje", wyhodowało całe pokolenie ludzi, którzy wierzą, że odczuwanie negatywnych emocji — niepokoju, lęku, poczucia winy itp.— jest absolutnie nie w porządku. Chodzi mi o to, że jeśli zajrzysz na Facebooka, okaże się, że wszyscy się tam zajebiście rewelacyjnie bawią. Ojej, osiem osób się w tym tygodniu pobrało! A jakaś szesnastolatka w telewizji dostała na urodziny ferrari. O, inny dzieciak właśnie zarobił dwa miliardy dolarów, bo stworzył aplikację, która automatycznie dostarcza papier toaletowy, gdy go zabraknie.

Tymczasem Ty siedzisz w domu i czyścisz zęby swojego kota nicią dentystyczną. I nie możesz nic na to poradzić, ale uważasz, że Twoje życie jest jeszcze bardziej do bani, niż Ci się wydawało.

Zasięg piekielnego sprzężenia zwrotnego rośnie w tempie przypominającym epidemię, doprowadzając do tego, że wielu z nas stało się jednostkami nadmiernie zestresowanymi, nadmiernie neurotycznymi i odczuwającymi do siebie nadmierny wstręt.

W dawnych czasach, gdy dziadek czuł się podle, myślał sobie: „Rany julek, czuję się dziś jak krowie łajno. Ale tak to chyba jest w życiu. Trzeba wziąć się z powrotem za przerzucanie siana".

A dziś? Dziś, gdy przez ledwie pięć minut czujesz się jak gówno, jesteś bombardowany 350 obrazkami przedstawiającymi *ludzi totalnie szczęśliwych i wiodących kurewsko rewelacyjne życie* i nie możesz nie poczuć, że coś jest z Tobą nie w porządku.

To ta ostatnia kwestia wpędza nas w kłopoty. Czujemy się źle z powodu tego, że czujemy się źle. Czujemy się winni, bo mamy poczucie winy. Denerwuje nas to, że się denerwujemy. Boimy się własnego lęku. *Co jest ze mną nie tak?*

Dlatego właśnie olewanie ma tak kluczowe znaczenie. I dlatego właśnie zbawi świat. A zbawi go, bo w końcu uznamy, że świat jest całkowicie porypany i że wszystko jest w porządku, bo zawsze tak było i zawsze będzie.

Olewając to, że czujesz się źle, powodujesz krótkie spięcie w pętli piekielnego sprzężenia zwrotnego; mówisz sobie: „Czuję się gównianie, ale kogo to obchodzi?”. I nagle, jakby pieprzona wróżka obsypała Cię magicznym pyłkiem, przestajesz nienawidzić się za to, że źle się czujesz.

George Orwell stwierdził, że aby zauważać, co ma się przed nosem, trzeba się nieźle namęczyć. Cóż, lekarstwo na stres i lęk mamy dokładnie tuż, tuż przed nosem, ale jesteśmy zbyt zajęci oglądaniem filmów porno i reklam zupełnie nieskutecznych urządzeń do trenowania mięśni brzucha oraz zastanawianiem się, dlaczego nie mamy sześciopaka i nie rżniemy hożej blondyny, aby to zauważyć.

Żartujemy w sieci o „problemach pierwszego świata”, ale rzeczywiście staliśmy się ofiarami własnego sukcesu. Liczba związanych ze stresem problemów zdrowotnych, zaburzeń lękowych i przypadków depresji w ciągu ostatnich trzydziestu lat rośnie lawinowo, pomimo faktu, że każdy z nas ma telewizor z płaskim ekranem i może zamówić dostawę zakupów do domu. Kryzys, którego doświadczamy,

nie jest już materialny; jest egzystencjalny, duchowy. Mamy tak wiele pieprzonych rzeczy i tak wiele możliwości, że nie wiemy już nawet, na czym powinno nam, kurwa, zależeć.

Ponieważ istnieje nieskończona liczba rzeczy, które możemy dziś zobaczyć lub o których możemy się dowiedzieć, istnieje także nieskończona liczba sposobów, za sprawą których możemy odkryć, że nie spełniamy wymagań, że nie jesteśmy wystarczająco dobrzy, że sprawy nie mają się tak wspaniale, jak mogłyby się mieć. A to sprawia, że czujemy się wewnętrznie rozdarci.

Bo właśnie to jest nie tak z całym tym osiem milionów razy w ciągu ostatnich kilku lat udostępnianym na Facebooku gównem spod znaku „Jak być szczęśliwym” — i z tego właśnie w kontekście całego tego gówna nikt nie zdaje sobie sprawy:

> **Dążenie do bardziej pozytywnych doświadczeń jest samo w sobie doświadczeniem negatywnym. A akceptacja własnego doświadczenia negatywnego jest paradoksalnie sama w sobie doświadczeniem pozytywnym**.

Totalny mózgotrzep, prawda? Dam Ci więc chwilę na rozplątanie zwojów mózgu i na przeczytanie tego jeszcze raz: *Dążenie do doświadczenia pozytywnego jest doświadczeniem negatywnym; akceptacja doświadczenia negatywnego jest doświadczeniem pozytywnym*. To właśnie miał na myśli filozof Alan Watts, gdy formułował swoją „zasadę odwrotności” — koncepcję, zgodnie z którą im bardziej zależy nam na tym, aby stale czuć się lepiej, tym bardziej maleje poziom naszej satysfakcji, bo pogoń za czymś przede wszystkim pogłębia w nas poczucie, że nam tego czegoś brakuje. Im bardziej chcesz być bogaty, tym bardziej czujesz się ubogi i nic niewarty, niezależnie od tego, ile faktycznie zarabiasz. Im bardziej chcesz być seksowna i pożądana, tym wydajesz się sobie brzydsza,

niezależnie od tego, jak naprawdę wyglądasz. Im bardziej desperacko pragniesz być szczęśliwy i kochany, tym bardziej stajesz się samotny i bardziej się boisz, niezależnie od tego, jacy otaczają Cię ludzie. Im bardziej zależy Ci na duchowym oświeceniu, tym bardziej w dążeniu do niego stajesz się egocentryczny i płytki.

To tak, jak wtedy, gdy jedyny raz spróbowałem kwasu i miałem wrażenie, że im szybciej idę w kierunku domu, tym bardziej dom się ode mnie oddala. I owszem, właśnie posłużyłem się przykładem swoich halucynacji po LSD, aby wtrącić filozoficzną uwagę o szczęściu. Olać to.

Albert Camus w swoim alter ego egzystencjalnego filozofa stwierdził kiedyś (i jestem pewien, że nie był wtedy pod wpływem LSD): „Nigdy nie będziesz szczęśliwy, jeśli ciągle będziesz poszukiwał tego, z czego składa się szczęście. Nigdy nie będziesz żył, jeśli szukasz sensu życia”.

Albo upraszczając:

Nie próbuj.

Wiem, co sobie teraz myślisz: „Mark, to wszystko sprawia, że twardnieją mi sutki, ale co z tym camaro, na które odkładam? Co z idealną sylwetką, dla której się głodzę? W końcu zapłaciłem masę forsy za ten orbitrek! A dom nad jeziorem, o którym marzę? Jeśli przestanie mi zależeć na tym wszystkim — cóż, wtedy nigdy nie osiągnę *nic*. A nie chcielibyśmy, żeby tak się stało, prawda?”.

Bardzo się cieszę, że o to zapytałeś.

Czy nie jest tak, że czasem im mniej Ci na czymś zależy, tym lepiej sobie z tym radzisz? Czy nie bywa tak, że osoba, która w najmniejszym stopniu przyczynia się do sukcesu jakiejś inicjatywy, faktycznie do tego sukcesu doprowadza? Czy nie jest prawdą, że czasem, gdy przestajemy się przejmować, wszystko zaczyna się układać?

O co w tym chodzi?

Interesującą właściwością zasady odwrotności jest to, że nazywa się ona właśnie tak nie bez powodu: nieprzejmowanie się działa na odwrót. Jeżeli dążenie do czegoś pozytywnego *jest* negatywne, to dążenie do czegoś negatywnego doprowadza do pozytywnego skutku. Ból, który odczuwasz w siłowni, skutkuje lepszym ogólnym stanem zdrowia i większymi zasobami energii. Niepowodzenia w biznesie prowadzą do słusznych wniosków na temat tego, co jest niezbędne, aby odnieść sukces. Otwartość w kwestii własnych wątpliwości paradoksalnie sprawia, że stajemy się bardziej pewni siebie i zyskujemy większą charyzmę w oczach innych. Złe samopoczucie w obliczu uczciwej konfrontacji jest tym, co buduje największe zaufanie i szacunek w naszych relacjach. Odczuwanie lęku i zdenerwowania to coś, co pozwala na nabranie odwagi i wytrwałości.

Mógłbym to kontynuować, ale wiesz już, o co mi chodzi. *Wszystko, co w życiu wartościowe, osiągamy, przezwyciężając kojarzone z tym negatywne doświadczenia*. Każda próba ucieczki przed czymś negatywnym, aby tego uniknąć, ominąć to lub uciszyć, odnosi wyłącznie odwrotny skutek. Unikanie cierpienia jest formą cierpienia. Unikanie wysiłku jest wysiłkiem. Zaprzeczanie porażce jest porażką. Ukrywanie tego, co wstydliwe, *jest* samo w sobie czymś w pewnym sensie wstydliwym.

Ból jest nierozłącznie związany z życiem i uniknięcie go jest nie tylko niemożliwe, ale i destrukcyjne: próby dokonania tego demolują wszystko inne. Próby unikania bólu oznaczają przywiązywanie do niego nadmiernej wagi. Gdy natomiast jesteśmy w stanie olać ból, stajemy się niepokonani.

Ja we własnym życiu przejmowałem się wieloma rzeczami. I równie wieloma się *nie* przejmowałem. I podobnie jak

droga niewybrana, właśnie to wszystko, czym się nie przejmowałem, jest najistotniejsze.

Istnieje prawdopodobieństwo, że z własnego życia znasz kogoś, kto w swoim czasie coś olał, a potem osiągnął niezwykłe sukcesy. Być może także we własnym życiu zdarzyło Ci się coś po prostu olać i zdobyć jakieś nieosiągalne szczyty. Dla mnie stosunkowo wysoko w osobistej klasyfikacji „olań" plasuje się rzucenie po zaledwie sześciu tygodniach pracy na etacie w branży finansowej i założenie firmy internetowej. Podobnie ma się sprawa z decyzją o sprzedaży większości tego, co miałem, i przeprowadzce do Ameryki Południowej. Przejmowałem się? W ogóle. Po prostu zebrałem się i to zrobiłem.

Takie chwile „olewki" w największym stopniu definiują nasze życie. To swego rodzaju życiowe zwroty akcji, jak spontaniczna decyzja o przerwaniu studiów i dołączeniu do zespołu rockowego lub porzucenie przez dziewczynę beznadziejnego gostka, którego nieco zbyt często przyłapywała na noszeniu jej rajstop.

Olewanie to wpatrywanie się w najbardziej przerażające i trudne wyzwania, jakie niesie nam życie, i podejmowanie mimo wszystko jakichś działań.

Chociaż olewanie może z pozoru wydawać się proste, jest jednak jak zupełnie nowe turbo pod maską. Nie wiem nawet, co znaczy to określenie, ale mam to gdzieś. „Nowe turbo" brzmi super, więc niech tak zostanie.

Większość z nas brnie przez życie, przejmując się za bardzo w sytuacjach, które na przejmowanie się nie zasługują. Za bardzo przejmujemy się chamskim pracownikiem stacji benzynowej, który wydał nam resztę monetami. Za bardzo przejmujemy się tym, że telewizja zdjęła z anteny nasz ulubiony program. Za bardzo się

przejmujemy, że kolegom z pracy nie przyszło do głowy zapytać o nasz fantastyczny weekend.

Tymczasem osiągamy limity na kartach kredytowych, nienawidzi nas własny pies, a dzieciak wciąga w łazience metę, ale wkurzamy się z powodu głupich monet i *Wszyscy kochają Raymonda*.

Spójrz, jak to działa. Pewnego dnia umrzesz. Wiem, to raczej oczywiste, ale przypominam, żeby nie wyleciało Ci z pamięci. Ty i wszyscy, których znasz, będziecie wkrótce martwi. A w tym krótkim okresie między tutaj i tam istnieje ograniczona liczba kwestii, którymi należałoby się przejmować. Prawdę mówiąc, bardzo ograniczona. A jeśli będziesz kręcił się w kółko i przejmował wszystkim i wszystkimi, nie zastanawiając się nad tym i nie dokonując świadomych wyborów — cóż, będziesz miał przerąbane.

Istnieje subtelna sztuka olewania. I choć ta koncepcja może wydawać się idiotyczna, a ja być może brzmię jak dupek, w tym, o czym tutaj mówię, chodzi zasadniczo o nauczenie się, jak w efektywny sposób się koncentrować i określać priorytety dla własnych przemyśleń — jak identyfikować i wybierać to, co jest dla Ciebie istotne, a co nie jest, na podstawie precyzyjnie określonych osobistych wartości. To coś niezwykle trudnego, czego osiągnięcie wymaga mnóstwa praktyki i dyscypliny. I nieuniknione będą regularne porażki. Jest to jednak także prawdopodobnie najbardziej godne wysiłku przedsięwzięcie, jakie można podjąć w życiu. I chyba w ogóle *jedyne* istotne przedsięwzięcie w życiu.

Bo kiedy przejmujesz się zbyt wieloma rzeczami — gdy zależy Ci na wszystkich i wszystkim — zaczynasz zauważać, że funkcjonujesz tak, jakbyś miał niepodważalne i przyznane na zawsze prawo do bycia zawsze szczęśliwym i zadowolonym, oraz że wszystko powinno odbywać się dokładnie tak, kurwa, jak Ty *chcesz*, żeby się odbywało. A

to jest już choroba. Która pożre Cię żywcem. W każdej przeciwności zaczniesz dostrzegać niesprawiedliwość, w każdym wyzwaniu porażkę, w każdej drobnej sprzeczce zniewagę, a w każdej różnicy zdań zdradę. Zamkniesz się w maleńkim piekle zawartości własnej czaszki, rzucając obelgami i groźbami, wirując w pętli osobistego piekielnego sprzężenia zwrotnego, będąc w ciągłym ruchu, ale nie docierając donikąd.

Subtelna sztuka olewania

Większość ludzi, wyobrażając sobie nieprzejmowanie się absolutnie niczym, ma na myśli rodzaj pogodnej obojętności wobec wszystkiego, co ich otacza, ciszy wieńczącej wszelkie burze. Wyobrażają sobie siebie jako osobę, której nic nie wzrusza i która przed nikim się nie ugina. I kimś takim starają się być.

Istnieje określenie dla osoby, która nie znajduje żadnych emocji ani sensu w czymkolwiek. To psychopata. Ale dlaczego Tobie mogłoby zależeć na staniu się psychopatą, nie mam bladego pojęcia.

Co więc *faktycznie* oznacza olewanie? Przyjrzyjmy się trzem „niuansom”, które powinny przyczynić się do wyjaśnienia tej kwestii.

> **Niuans nr 1:** *Olewanie nie oznacza bycia obojętnym; oznacza brak problemu z byciem innym.*

Bądźmy szczerzy. Nie ma absolutnie nic godnego podziwu i nic przekonującego w obojętności. Ludzie, którzy są obojętni, są także bierni i lękliwi. Są kanapowymi warzywami i internetowymi trollami. Prawda jest taka, że ludzie obojętni często usiłują tacy być, bo w rzeczywistości stanowczo za bardzo się przejmują. Przejmują się tym, co

inni myślą o ich włosach, więc nigdy nie zawracają sobie głowy ich myciem i czesaniem. Przejmują się tym, co inni myślą o ich pomysłach, więc ukrywają się za sarkazmem i wyrażającą zadufanie w sobie kąśliwością. Obawiają się bliskości z innymi, więc wyobrażają sobie, że są kimś szczególnym, wyjątkową mimozą, z problemami, których nikt inny nawet nie potrafiłby zrozumieć.

Obojętni ludzie boją się świata i reperkusji własnych wyborów. I dlatego żadnych sensownych wyborów nie dokonują. Ukrywają się w szarych, pozbawionych emocji czeluściach, będących ich własnym wytworem, zajęci wyłącznie sobą i nad sobą się użalający, wiecznie odwracając oczy od tego niefortunnego zjawiska, które wymaga poświęcania mu czasu i energii i nazywa się życie.

Oto bowiem ukryta prawda o życiu. Nie ma czegoś takiego jak olewanie. *Na czymś zależeć nam musi*. Wynika to z naszej konstrukcji psychofizycznej. Zawsze nam na czymś zależy, a tym samym zawsze się przejmujemy.

Pytanie brzmi więc: *czym* mamy się przejmować? Co w tym względzie *wybieramy*? I jak nie przejmować się czymś, co jest w ostatecznym rozrachunku nieistotne?

Moją mamę oszukał niedawno na znaczną kwotę bliski przyjaciel. Gdybym był obojętny, wzruszyłbym ramionami, zrobił sobie kawę i ściągnął kolejny sezon *Prawa ulicy*. Przykro mi, mamo.

Ale ja się oburzyłem. Wpadłem we wściekłość. Stwierdziłem: „Nie, pieprzyć to, mamo. Jedziemy do cholernego prawnika i będziemy ścigać tego dupka. Dlaczego? Bo gówno mnie obchodzi, że jeśli będę musiał, zrujnuję temu facetowi życie”.

Oto ilustracja pierwszego niuansu olewania. Zdanie: „Cholera, ostrożnie, Marka Mansona gówno to obchodzi” nie oznacza, że Marka Mansona nie obchodzi *nic*; wręcz

przeciwnie, chodzi o to, że Marka Mansona nie obchodzą przeciwności na drodze do realizacji jego celów, nie obchodzi go, że wkurzy kilka osób, robiąc coś, co uważa za właściwe, istotne lub szlachetne. Chodzi o to, że Mark Manson jest typem faceta, który pisałby o sobie w trzeciej osobie, gdyby tylko uważał, że to słuszna decyzja. Jego po prostu gówno obchodzi, co myślą o tym inni.

To właśnie coś godnego podziwu. Nie, nie ja, głupku, tylko to wszystko, co wiąże się z pokonywaniem przeciwności, z gotowością do bycia innym, nawet wyrzutkiem czy pariasem, tylko po to, żeby dochować wierności własnym wartościom. To gotowość do spojrzenia w twarz niepowodzeniom i pokazania im środkowego palca. To ludzie, których gówno obchodzą przeciwności i porażki, którzy nie wstydzą się nawet ponosić od czasu do czasu całkowitych klęsk. To ludzie, którzy po prostu wybuchają śmiechem, a potem i tak robią to, w co wierzą. Bo wiedzą, że robią to, co właściwe. Bo wiedzą, że to coś istotniejszego od nich samych, istotniejszego od ich własnych uczuć, ich własnej dumy i ich własnego ego. Tacy ludzie mówią „Pieprzyć to” nie wszystkiemu w życiu, ale raczej wszystkiemu, co w życiu *nieistotne*. Przejmują się wyłącznie tym, co się naprawdę liczy. Przyjaciółmi. Rodziną. Celem. Nowym turbo. I od czasu do czasu jednym czy drugim pozwem. A dlatego że przejmują się tylko istotnymi kwestiami, cenią ich także inni.

Bo oto kolejny okruch prawdy o życiu. Nie można być kimś istotnym i wartym naśladowania dla jednych, nie będąc jednocześnie pajacem i matołkiem dla innych. Po prostu nie można. Bo nie ma czegoś takiego jak brak przeciwności. Coś takiego nie istnieje. Zgodnie ze starym powiedzeniem, życie to podróż, a nie miejsce przeznaczenia. Cóż, to samo odnosi się do przeciwności i niepowodzeń. Nieważne, gdzie się znajdujemy, czeka na nas pięćset kilogramów gówna. I bardzo dobrze. Nie chodzi o

to, aby od tego gówna uciec. Chodzi o to, aby znaleźć gówno, które polubimy.

> **Niuans nr 2:** *Abyśmy mogli olewać przeciwności, musi najpierw zależeć nam na czymś istotniejszym niż przeciwności.*

Wyobraź sobie, że jesteś w sklepie spożywczym i przyglądasz się staruszce, która wymyśla kasjerowi, bo ten nie chce przyjąć jej kuponu na trzydzieści groszy. Dlaczego ta staruszka tak się przejmuje? Przecież to tylko trzydzieści groszy.

Powiem Ci dlaczego: ta osoba zapewne nie ma całymi dniami nic lepszego do roboty niż siedzenie w domu i wycinanie kuponów. Jest stara i samotna. Dzieci to gnojki, które nigdy jej nie odwiedzają. Seksu nie uprawiała od ponad trzydziestu lat. Nie może pierdnąć bez potwornego bólu w lędźwiowym odcinku kręgosłupa. Ma beznadziejnie niską emeryturę i prawdopodobnie umrze zawinięta w pieluchomajtki i przekonana, że jest w Krainie Cudów.

Więc wycina te kupony. To wszystko, co ma. Jest tylko ona i jej cholerne kupony. To wszystko, na czym jej zależy, bo *nie ma* nic innego, na czym mogłoby jej zależeć. Gdy więc pryszczaty siedemnastoletni kasjer odmawia przyjęcia jednego z nich, bo staje w obronie niewinności swojej kasy fiskalnej z uporem godnym rycerza broniącego czci niewieściej, to można być pewnym, że staruszka eksploduje. Osiemdziesiąt lat przejmowania się wywoła w jednej chwili ognistą burzę gradową gorzkich wyrzutów w stylu: „Za moich czasów nie do pomyślenia” i „Kiedyś starszym osobom okazywano więcej szacunku”.

Oto problem z ludźmi, którzy przejmują się tyloma rzeczami, że mogliby tym obdzielić rzesze innych. Tacy

ludzie nie mają niczego, czym warto byłoby przejmować się *naprawdę*.

Jeśli łapiesz się na tym, że stale przejmujesz się banalnym gównem, które Ci przeszkadza — nowym zdjęciem byłego chłopaka na Facebooku, szybkim rozładowywaniem się baterii w pilocie do telewizora, przegapieniem kolejnej promocji „dwa w cenie jednego” na żel do mycia rąk — to bardzo możliwe, że Twoje życie jest zbyt przaśne i pozbawione znaczących wydarzeń, aby istniało cokolwiek istotnego, na czym mogłoby Ci zależeć. I to jest Twój rzeczywisty problem. Nie żel do rąk. Nie pilot do telewizora.

Słyszałem kiedyś, jak pewien artysta stwierdził, że gdy ktoś nie ma problemów, jego umysł automatycznie znajduje sposób, aby jakieś stworzyć. Myślę, że większość ludzi — zwłaszcza wykształconych, wychuchanych białych z klasy średniej — uważa, że „problemy życiowe” są po prostu efektami ubocznymi nieposiadania niczego istotnego, czym można by się było zamartwiać.

Z tej obserwacji wynika także to, że znalezienie sobie w życiu czegoś istotnego i znaczącego jest być może najbardziej produktywnym sposobem na wykorzystanie danego nam czasu i energii. Bo jeśli nie znajdziemy czegoś znaczącego, będziemy przejmować się kwestiami banalnymi i pozbawionymi znaczenia.

> **Niuans nr 3:** *Niezależnie od tego, czy zdajemy sobie z tego sprawę, czy nie, to, czym się przejmujemy, wynika zawsze z naszego wyboru.*

Olewanie nie jest czymś wrodzonym. Tak naprawdę jest wręcz przeciwnie — cechą wrodzoną jest nadmierne przejmowanie się. Zapewne zdarzyło Ci się zobaczyć

dzieciaka, który ronił rzewne łzy, bo miał czapeczkę w niewłaściwym odcieniu błękitu? Otóż to. Pieprzyć go.

Kiedy jesteśmy młodzi, wszystko jest dla nas nowe i ekscytujące i wszystko wydaje się niezwykle istotne. Dlatego tak bardzo się przejmujemy. Przejmujemy się wszystkimi rzeczami i wszystkimi ludźmi — tym, co inni o nas mówią, tym, czy tamten ładny chłopiec czy dziewczyna do nas oddzwoni, tym, czy mamy skarpetki do pary, lub tym, jaki kolor ma nasz urodzinowy balonik.

Z wiekiem, nabierając doświadczenia (oraz zauważając, jak wiele czasu już upłynęło), zaczynamy dostrzegać, że większość tego rodzaju kwestii ma niezbyt trwały wpływ na nasze życie. Ludzi, na których opinii tak bardzo nam zależało, już nie ma. Wyrzeczenia, które wydawały się bolesne, tak naprawdę wyszły nam na dobre. Zdajemy sobie sprawę, jak niewiele uwagi inni poświęcają dotyczącym nas nieistotnym drobiazgom, i uznajemy, że obsesja na punkcie tych drobiazgów to raczej przesada.

Zasadniczo zaczynamy bardziej wybiórczo traktować to, co uważamy za warte przejmowania się. To coś, co nazywa się dojrzałość. I jest przyjemne; powinieneś kiedyś spróbować. Dojrzałość to coś, co pojawia się, gdy nauczymy się przejmować wyłącznie tym, co faktycznie jest tego przejmowania się warte. W *Prawie ulicy* (które, kurwa mać, i tak ściągnąłem) Bunk Moreland rzucił do swojego partnera, detektywa McNulty’ego: „Tak się, kurwa, kończy przejmowanie się poza kolejką”.

Gdy dojrzewamy dalej i wkraczamy w wiek średni, zaczyna się zmieniać coś jeszcze. Obniża się nasz poziom energii. Krzepnie nasza tożsamość. Wiemy, kim jesteśmy, i akceptujemy siebie, w tym także pewne cechy, którymi nie jesteśmy zachwyceni.

I jest to w dziwny sposób wyzwalające. Nie musimy już przejmować się wszystkim. Życie jest tylko tym, czym jest. I w takiej postaci je akceptujemy. Zdajemy sobie sprawę, że nigdy nie zostaniemy wynalazcami lekarstwa na raka, nie polecimy na Księżyc i nie położymy rąk na cyckach Jennifer Aniston. I dobrze. Życie toczy się dalej. Teraz możemy zachować nasze kurczące się zasoby na przejmowanie się tym w życiu, co jest przejmowania się najbardziej warte: rodziną, najlepszymi przyjaciółmi, szlifowaniem umiejętności w golfie. I, ku naszemu zdziwieniu, *okazuje się to wystarczające*. To uproszczenie sprawia, że zaczynamy przez cały czas czuć się cholernie szczęśliwi. I zaczynamy myśleć, że może ten walnięty alkoholik Bukowski wpadł na jakiś trop. *Nie próbuj*.

Drogi Marku, o co więc, kurwa, chodzi w tej książce?

Celem tej książki jest skłonienie Cię do być może głębszego zastanowienia się nad tym, co powinieneś uznać za istotne w życiu, a co nie.

Uważam, że w dzisiejszych czasach mamy do czynienia z pewnego rodzaju psychologiczną epidemią. Epidemią polegającą na tym, że przestajemy uznawać za normalny fakt braku czegokolwiek złego w tym, że czasem bywa do bani. Wiem, że z pozoru brzmi to jak prostactwo umysłowe, ale zapewniam Cię, że to kwestia z gatunku tych o absolutnie podstawowym znaczeniu — sprawa życia i śmierci.

Bo gdy uznajemy, że to nie w porządku, gdy czasem bywa do bani, zaczynamy nieświadomie sami siebie obwiniać. Zaczynamy czuć się tak, jakby z natury coś było z nami nie tak, co prowadzi do wszelkiego rodzaju aktów kompensacji

poczucia niższości w postaci kupowania czterdziestu par butów, zagryzania we wtorkowy wieczór wódki xanaxem lub otwierania ognia w kierunku szkolnego autobusu pełnego dzieci.

To przekonanie, że nie wolno nam nigdy miewać poczucia nieadekwatności, tworzy coraz bardziej złowrogą pętlę piekielnego sprzężenia zwrotnego, które stopniowo zaczyna dominować w naszej kulturze.

Koncepcja olewania jest prostym sposobem na zmianę orientacji naszych oczekiwań odnośnie życia i wyboru tego, co jest istotne, a co nie. Rozwijanie tej umiejętności prowadzi do czegoś, co uznaję za swego rodzaju „praktyczne oświecenie”.

Nie, nie chodzi mi o te różne kretyńskie baju-baju, wieczna błogość, kres-wszelkiego-cierpienia. Wręcz przeciwnie, praktyczne oświecenie jest dla mnie oswajaniem się z myślą, że pewien zasób cierpienia jest zawsze nieunikniony — że niezależnie od tego, co robimy, życie składa się z niepowodzeń, strat, żalu, a nawet śmierci. Bo gdy się już oswoimy z całym tym gównem, którym życie nas obrzuca (a jest go mnóstwo, uwierz mi), stajemy się na poziomie pewnej przyziemnej duchowości niezwyciężeni. W końcu jedynym sposobem na przezwyciężenie bólu jest przede wszystkim nauczenie się znoszenia go.

Pisząc tę książkę, mam gdzieś łagodzenie Twoich problemów czy bólu. I właśnie dlatego jest ona uczciwa. To nie jest jakiś przewodnik osiągania doskonałości — i nie może takowym być, ponieważ doskonałość jest wyłącznie iluzją, którą tworzymy we własnych umysłach, wydumanym miejscem przeznaczenia, do którego dążenie na sobie wymuszamy, naszą własną psychologiczną Atlantydą.

Celem tej książki jest natomiast przekształcenie Twojego bólu w narzędzie, Twoich traum w siłę, a Twoich

problemów w problemy nieco lepsze. Oto prawdziwy postęp. Potraktuj ją jako przewodnik po cierpieniu i o tym, jak cierpieć lepiej, bardziej sensownie, z głębszym współczuciem i większą pokorą. To książka o poruszaniu się lekko pomimo ciężkich brzemion, o łatwiejszym kojeniu najstraszniejszych lęków, o śmiechu z wylewanych w płaczu łez.

Ta książka nie nauczy Cię zdobywania i osiągania różnych rzeczy, ale raczej tego, jak je tracić i zostawiać za sobą. Nauczy Cię tego, jak dokonać rozrachunku z własnym życiem i pozbawić się wszystkiego poza tym, co najistotniejsze. Nauczy Cię, jak zamykać oczy i ufać, że gdy będziesz upadał na plecy, nic złego się nie stanie. Nauczy Cię mniej się przejmować. Nauczy Cię nie próbować.

Rozdział 2.
Szczęście jest problemem

Mniej więcej dwa i pół tysiąca lat temu u podnóża Himalajów, gdzie dziś leży Nepal, żył sobie w wielkim pałacu pewien król, któremu miał urodzić się syn. Król miał wobec niego wielkie plany: chciał sprawić, żeby życie syna było doskonałe. Miał on nigdy nie doświadczyć jakiegokolwiek cierpienia — wszystkie jego zachcianki i pragnienia miały być spełniane, i to natychmiast.

Król zarządził wzniesienie wokół pałacu wysokich murów, które miały uniemożliwić księciu poznanie zewnętrznego świata. Rozpieszczał syna przysmakami i prezentami, otoczył go także służbą, która spełniała każdą zachciankę chłopca. I tak jak król zaplanował, jego syn dorastał, nie mając pojęcia o codziennych zmaganiach z losem, wypełniających życie zwykłych ludzi.

Tak przebiegło całe dzieciństwo księcia. Pomimo niewysłowionych luksusów i bogactwa książę wyrósł jednak na nieco denerwującego młodzieńca. Wszystkie przeżycia zaczął uznawać za puste i bezwartościowe. Problemem był fakt, że bez względu na to, co otrzymywał od ojca, wszystko to wydawało się niewystarczające, wręcz pozbawione *znaczenia*.

Pewnego razu, głęboką nocą, książę wymknął się z pałacu, aby zobaczyć, co jest za jego murami. Jeden ze służących zaprowadził go do pobliskiej wioski i to, co książę w niej zobaczył, wzbudziło w nim przerażenie.

Młody człowiek po raz pierwszy w życiu zetknął się z ludzkim cierpieniem. Zobaczył ludzi chorych, ludzi starych, ludzi bezdomnych, ludzi pogrążonych w bólu, a nawet umierających.

Książę wrócił do pałacu i popadł w coś w rodzaju kryzysu egzystencjalnego. Nie wiedząc, jak poradzić sobie z tym, co zobaczył, poddał się emocjom i zaczął utyskiwać na wszystko dookoła. A także, co tak typowe dla młodych ludzi, zaczął obwiniać ojca o dokładnie to wszystko, co ten starał się wcześniej dla niego zrobić. Według księcia to właśnie bogactwo uczyniło go tak nieszczęśliwym, że uznał życie za całkowicie pozbawione sensu. I postanowił uciec.

Nasz młodzieniec był jednak bardziej podobny do ojca, niż mu się wydawało. Przyświecały mu także wielkie idee. Nie chciał po prostu uciec; zamierzał wyrzec się swojego królewskiego dziedzictwa, rodziny oraz wszystkiego, co posiadał, i żyć jak bezdomny, śpiąc w brudzie ulic jak zwierzę. Chciał przez resztę życia cierpieć głód i ból, chciał błagać obcych ludzi o resztki pożywienia.

Następnej nocy książę wymknął się z pałacu, aby tym razem już nigdy do niego nie powrócić. Przez wiele lat żył jako włóczęga, odrzucony i zapomniany wyrzutek społeczeństwa, psie gówno przyklejone do podstawy totemicznego słupa społeczeństwa. I zgodnie z własnym planem cierpiał. Cierpiał z powodu chorób, głodu, bólu, samotności i odrzucenia. Żył na krawędzi śmierci, a jego całodzienne pożywienie często ograniczało się do jednego orzecha.

Minęło kilka lat. Potem jeszcze kilka. A potem… nie wydarzyło się nic. Książę zaczął dostrzegać, że jego życie w cierpieniu nie jest takie, jak sobie wyobrażał. Nie przyniosło mu olśnienia, za którym tęsknił. Nie ujawniło żadnej głębokiej tajemnicy wszechświata ani jego ostatecznego celu.

Tak naprawdę książę dowiedział się czegoś, co my wszyscy w zasadzie wiedzieliśmy zawsze: że cierpienie jest totalnie do bani. I że w sumie nie ma także sensu. Podobnie jak w przypadku bogactwa, cierpienie jest bezwartościowe, jeśli nie ma celu. I wkrótce także książę doszedł do wniosku, że jego wielka idea, tak jak w przypadku ojca, jest faktycznie ideą koszmarną, a zamiast nią należałoby chyba raczej zająć się czymś innym.

Zupełnie zdezorientowany książę przeprowadził niezbędne ablucje i udał się nad rzekę, gdzie znalazł wielkie drzewo. Postanowił, że będzie siedzieć pod tym drzewem i nie wstanie, dopóki nie wpadnie na pomysł innej wielkiej idei.

Jak głosi legenda, strapiony książę siedział pod tym drzewem przez czterdzieści dziewięć dni. Nie będziemy tutaj zagłębiać się w dywagacje na temat tego, czy siedzenie w tym samym miejscu przez czterdzieści dziewięć dni jest czynnością wykonalną z czysto biologicznego punktu widzenia; przyjmijmy tylko do wiadomości, że w tym czasie książę doszedł do szeregu istotnych wniosków.

Jeden z tych wniosków możemy zwerbalizować następująco: samo życie jest formą cierpienia. Bogacze cierpią z powodu swojego bogactwa. Biedni cierpią z powodu ubóstwa. Ludzie bez rodzin cierpią, bo nie mają rodzin. Ludzie mający rodziny cierpią, bo je mają. Ludzie uganiający się za doczesnymi przyjemnościami cierpią z powodu tychże doczesnych przyjemności. Ludzie, którzy uciekają od doczesnych przyjemności, cierpią z powodu tego, że od nich uciekają.

Nie oznacza to, że każde cierpienie jest takie samo. Istnieją z pewnością bardziej i mniej bolesne jego rodzaje. Cierpieć musimy jednak wszyscy.

Wiele lat później, kiedy książę stworzył własną filozofię i podzielił się nią ze światem, to właśnie stało się jej podstawowym i głównym dogmatem: ból oraz strata są nieuniknione i powinniśmy porzucić starania, aby się im oprzeć. Książę stał się potem znany jako Budda. A gdybyś o nim wcześniej nie słyszał, wiedz, że był to naprawdę niezwykły człowiek.

Istnieje pewne założenie, które leży u podstaw wielu z naszych dążeń i przekonań. To założenie, że szczęście ma charakter algorytmiczny, że można na nie zapracować, zasłużyć i osiągnąć je tak, jakby chodziło o dostanie się na studia prawnicze lub zbudowanie czegoś bardzo skomplikowanego z klocków Lego. Będę szczęśliwy, jeśli osiągnę X. Będę szczęśliwy, wyglądając jak Y. Będę szczęśliwy, jeśli zwiążę się z taką osobą jak Z.

To założenie stanowi jednak pewien *problem*. Szczęście nie jest równaniem, które można rozwiązać. Niezadowolenie i niepokój są nieodłącznymi elementami ludzkiej natury i, jak się przekonamy, niezbędnymi komponentami do wykreowania poczucia nieustającego szczęścia. Budda doszedł do tego na gruncie teologii i filozofii. Ja w tym rozdziale chciałbym zrobić to samo, lecz w kontekście biologii. A będą mi do tego potrzebne pandy.

Ponure przypadki Pandy Rozczarowania

Gdybym mógł wykreować superbohatera, nazwałbym go Pandą Rozczarowania. Nosiłby obciachową maskę i za mały kostium (z ogromną literą T) opięty na wielkim brzuchu, a jego supermocą byłoby komunikowanie ludziom niewygodnych prawd o nich samych. Prawd, o których

powinni wiedzieć, ale których przyjmowania do wiadomości zwykle odmawiają.

Nasz pan Panda chodziłby od drzwi do drzwi jak świadek Jehowy, dzwonił i wypowiadał kwestie w rodzaju: „Pewnie, że zarabianie mnóstwa pieniędzy wprawia cię w dobry nastrój, ale nie sprawi, że twoje dzieci będą cię kochać" albo „Jeżeli musisz zadawać sobie pytanie, czy możesz ufać żonie, to najprawdopodobniej nie możesz", albo „To, co uważasz za »przyjaźń«, jest tak naprawdę wyłącznie podejmowanymi przez ciebie nieustannymi próbami zaimponowania innym". Potem życzyłby właścicielowi domu miłego dnia i dreptał do kolejnego domu.

To byłoby coś ekstra. I coś całkowicie chorego. I smutnego. I podnoszącego na duchu. I koniecznego. W końcu najważniejsze prawdy o życiu są zazwyczaj tymi, których najbardziej przykro słuchać.

Pan Panda Rozczarowania byłby bohaterem niechcianym przez nikogo z nas, ale potrzebnym wszystkim. Byłby przysłowiowym bukietem warzyw w naszej psychicznej śmieciowej diecie. Uczyniłby nasze życie lepszym, pomimo tego, że czulibyśmy się gorzej. Dodawałby nam sił, dokonując wiwisekcji i demonstrując świetlaną przyszłość z perspektywy otaczającej nas ciemności. Słuchanie go byłoby jak oglądanie filmu, w zakończeniu którego bohater umiera: uwielbiamy go jeszcze bardziej pomimo tego, że czujemy się fatalnie, bo mamy uczucie, że uczestniczymy w czymś rzeczywistym.

Skoro więc dotarliśmy aż tutaj, pozwól, że założę swoją maskę Pandy Rozczarowania i zaprezentuję Ci kolejną niemiłą prawdę:

Cierpimy z prostego powodu: cierpienie jest po prostu biologicznie użyteczne. Jest preferowanym przez naturę czynnikiem inspirującym zmiany. W toku ewolucji

nauczyliśmy się żyć z pewnym zasobem niezadowolenia i niepewności, ponieważ to właśnie istoty funkcjonujące w poczuciu pewnego niezadowolenia i niepewności działają najskuteczniej z punktu widzenia innowacyjności i zdolności przetrwania. Jesteśmy zaprogramowani, aby odczuwać niezadowolenie z tego, co mamy, a potencjalną satysfakcję wyłącznie wtedy, gdy myślimy o czymś, czego nie mamy. To ciągłe niezadowolenie sprawia, że nasz gatunek walczy i przejawia określone dążenia, buduje i dokonuje podbojów. A więc nie — nasz własny ból i niedola nie są bynajmniej błędem ewolucji; są jej charakterystyczną cechą.

Ból, we wszystkich swoich postaciach, jest najskuteczniejszym sposobem pobudzania naszych organizmów do działania. Przyjrzyjmy się czemuś bardzo prostemu, jak uderzenie się w palec u nogi. Jeśli jesteś podobny do mnie, to uderzywszy się w palec, wyrzucasz z siebie lawinę przekleństw, która zapewne doprowadziłaby papieża Franciszka do niepohamowanego płaczu. Zapewne obwiniasz także za swoje cierpienia jakiś biedny nieożywiony obiekt. Krzyczysz: „Głupi stół!”. A może posuwasz się nawet dalej i kwestionujesz w imię bolącej stopy całą filozofię leżącą u podstaw projektowania wnętrz: „Jaki kretyn mógł tu w ogóle postawić stół? No przecież trzeba nie mieć mózgu!”.

Ale zostawmy dygresje. Ten przeraźliwy ból wywołany uderzeniem w palec u nogi, który Tobie, mnie i papieżowi tak bardzo się nie podoba, istnieje nie bez ważnego powodu. Ból fizyczny jest wytworem naszego systemu nerwowego, mechanizmem sprzężenia zwrotnego, który zapewnia nam poczucie własnych fizycznych uwarunkowań — tego, jak możemy i jak nie możemy się poruszać oraz czego możemy, a czego nie powinniśmy dotykać. Kiedy przekraczamy te ograniczenia, system nerwowy słusznie

nas karze, aby mieć pewność, że następnym razem będziemy uważać i nigdy więcej czegoś takiego nie zrobimy.

Ból, który odczuwamy, niezależnie od tego, jak bardzo nam on nie odpowiada, jest użyteczny. Ból uczy nas, na co powinniśmy zwracać uwagę, gdy jesteśmy młodzi lub nieostrożni. Pomaga nam odróżniać to, co dla nas dobre, od tego, co złe. Pomaga nam zrozumieć własne ograniczenia i się do nich przystosować. Daje nam do zrozumienia, że nie powinniśmy kręcić się w pobliżu gorących piekarników ani wkładać metalowych przedmiotów do gniazdek elektrycznych. I w związku z tym nie zawsze korzystne jest unikanie bólu i poszukiwanie przyjemności, bo ból może czasem być kwestią życia i śmierci dla naszego dobrostanu.

Ból nie ma jednak wyłącznie charakteru fizycznego. Gdy zapytasz o to kogokolwiek, kto musiał obejrzeć *Mroczne widmo*, dowiesz się, że my, ludzie, zdolni jesteśmy do odczuwania także niezwykle silnego bólu w sferze psychologicznej. Badania wykazały wręcz, że ludzki mózg nie odróżnia jednoznacznie bólu fizycznego od psychologicznego. Kiedy więc mówię, że gdy moja pierwsza dziewczyna zdradziła mnie i odeszła, poczułem się tak, jakby ktoś powoli wbijał w środek mojego serca szpikulec do lodu, to dlatego, że, no cóż, odczuwałem tak nieprawdopodobny ból, jakby ktoś naprawdę powoli wbijał w środek mojego serca szpikulec do lodu.

Podobnie jak ból fizyczny, ból psychologiczny informuje nas o czymś spoza stanu równowagi, o tym, że przekroczona została jakaś granica. I inaczej niż fizyczny, ból psychologiczny niekoniecznie zawsze musi być zły czy nawet niepożądany. W pewnych sytuacjach odczuwanie emocjonalnego czy też psychologicznego bólu może być zdrowe, a nawet konieczne. Podobnie jak uderzenie się w palec uczy nas, abyśmy unikali wpadania na stoły, emocjonalny ból odrzucenia lub porażki uczy nas, jak

powinniśmy unikać popełniania tych samych błędów w przyszłości.

I to właśnie jest tak niebezpieczne dla społeczeństwa, które stara się coraz bardziej unikać nieuchronnych niewygód życia: pozbawiamy się korzyści wynikających z przyjmowania zdrowych dawek bólu i tym samym tracimy styczność z rzeczywistością otaczającego nas świata.

Można więc ślinić się na myśl o bezproblemowym życiu, wypełnionym nieustającym szczęściem i wiecznym miłosierdziem, ale tu na Ziemi problemy nigdy się nie kończą. Poważnie, problemy się nie kończą. Właśnie wpadł Panda Rozczarowania. Piliśmy drinki i opowiedział mi o tym: problemy nigdy, kurwa, nie znikają — po prostu zmieniają się na lepsze. Warren Buffett ma problemy finansowe; pijany włóczęga pod hipermarketem też ma problemy finansowe. A różni ich jedynie to, że problemy finansowe Buffetta są *lepsze* niż problemy finansowe włóczęgi. I tak wygląda całe nasze życie.

— Życie to w zasadzie nieskończony ciąg problemów, Mark — stwierdził pan Panda. Wypił łyk margarity i poprawił małą różową parasolkę. — Rozwiązanie jednego problemu jest niczym więcej, jak stworzeniem kolejnego.

Chwilę siedzieliśmy w milczeniu, a potem zacząłem się zastanawiać, skąd się, do cholery, wzięła ta gadająca panda. A skoro już przy tym jesteśmy, także nad tym, kto zrobił te margarity.

— Nie licz na życie bez problemów — dodał pan Panda. — Coś takiego nie istnieje. Zamiast tego powinieneś liczyć na życie wypełnione dobrymi problemami.

I rzekłszy to, odstawił szklankę, poprawił sombrero i podreptał w stronę zachodzącego słońca.

Szczęście wynika z rozwiązywania problemów

Problemy są stałym elementem życia. Po rozwiązaniu problemu z kondycją za sprawą zakupu karty na siłownię stwarzamy nowe problemy, takie jak konieczność wstawania wcześniej, aby dotrzeć do siłowni na czas, pocenia się przez pół godziny na bieżni jak narkoman na głodzie, wzięcia prysznica i zmiany ubrania, żeby w pracy nie śmierdzieć na całe biuro. Gdy już za pomocą uznania środy za „dzień randkowy” rozwiążemy problem polegający na tym, że nie spędzamy wystarczająco dużo czasu z partnerem lub partnerką, tworzymy nowe problemy, takie jak ustalenie, co robić w każdą środę, abyśmy oboje nie umarli z nudów, sprawdzenie, czy mamy wystarczająco dużo pieniędzy na miłe kolacyjki, odnalezienie w sobie chemii i iskrzenia, o których myśleliśmy, że już dawno zniknęły, oraz opracowanie pod względem logistycznym zasad uprawiania seksu w małej wannie ze zbyt dużą ilością piany.

Problemy nigdy się nie kończą; ulegają jedynie modernizacji lub wymianie na inne.

Szczęście wynika z rozwiązywania problemów. Słowem kluczowym jest tu „rozwiązywanie”. Jeśli unikasz problemów lub uważasz, że nie masz żadnych, to wpędzisz się w nieszczęście. Jeśli uważasz, że masz problemy, których nie da się rozwiązać, to także wpędzisz się w nieszczęście. Sekret polega przede wszystkim na *rozwiązywaniu* problemów, a nie ich braku.

Aby mieć poczucie szczęścia, musimy poszukiwać rozwiązań. Szczęście jest zatem formą działania; to aktywność, a nie coś, czym jesteśmy obdarzani bez żadnego wysiłku z naszej strony. To nie coś, o czym możemy w

magiczny sposób dowiedzieć się z artykułu z listy Top 10 na Huffington Post, nie oświeci nas także w tej kwestii żaden guru czy nauczyciel. Szczęście nie pojawia się w czarodziejski sposób, gdy już zarobimy wystarczająco dużo pieniędzy, żeby dobudować nowe skrzydło domu. Nie okaże się, że czeka na nas w jakimś miejscu, zajęciu czy koncepcji — czy też w książce, skoro już o tym mowa.

Szczęście to ciągła praca w toku, bo i rozwiązywanie problemów jest ciągłą pracą w toku — rozwiązania dzisiejszych problemów stają się fundamentami jutrzejszych i tak dalej. Prawdziwe szczęście pojawia się wyłącznie wtedy, gdy znajdujemy problemy, których posiadanie i rozwiązywanie nas cieszy.

Czasami takie problemy są proste: chodzi o to, aby jeść dobre rzeczy, odbyć podróż w jakieś nowe miejsce, wygrać, grając na komputerze we właśnie kupioną grę. Kiedy indziej problemy bywają abstrakcyjne i skomplikowane, takie jak uzdrowienie relacji z matką, znalezienie pracy, która będzie nam odpowiadać, czy nawiązanie bardziej wartościowych przyjaźni.

Bez względu na to, jak wyglądają Twoje problemy, sama koncepcja jest zawsze identyczna: rozwiązuj problemy; bądź szczęśliwy. Niestety, wielu ludzi uważa, że życie nie jest takie proste. Dzieje się tak dlatego, że tacy ludzie pieprzą wszystko na co najmniej jeden z dwóch sposobów:

1. *Wyparcie*. Niektórzy z nas przede wszystkim zaprzeczają, że ich problemy w ogóle istnieją. A ponieważ zaprzeczają rzeczywistości, muszą nieustannie się oszukiwać lub od tej rzeczywistości odwracać uwagę. Może im to krótkookresowo zapewniać dobre samopoczucie, ale prowadzi do życia w poczuciu niepewności, do neurotyzmu i tłumienia emocji.

2. *Mentalność ofiary*. Istnieją także tacy ludzie, którzy uważają, że nic nie są w stanie zrobić, aby rozwiązać swoje problemy, nawet jeśli faktycznie jest to możliwe. Ofiary dążą do obwiniania za swoje problemy innych ludzi lub okoliczności zewnętrznych. Prowadzi to do krótkookresowo dobrego samopoczucia, ale konsekwencją jest życie w gniewie, poczuciu bezradności i rozpaczy.

Ludzie zaprzeczają istnieniu problemów i obwiniają za nie innych z prostego powodu — bo to łatwe i przyjemne, a rozwiązywanie problemów jest trudne i często bywa nieprzyjemne. Zrzucanie winy na innych i wypieranie zapewniają nam szybki odlot. Są sposobem na chwilową ucieczkę przed problemami, bo przynoszą coś w rodzaju szybkiego rausza, który sprawia, że czujemy się lepiej.

Odloty występują w wielu postaciach. Niezależnie jednak od tego, czy dochodzi do nich za sprawą jakiejś substancji, na przykład alkoholu, w wyniku poczucia moralnej wyższości wynikającego z obwiniania innych czy też dreszczyku nowej ryzykownej przygody, odloty są w kontekście sposobu na życie czymś płytkim i bezproduktywnym. Znaczna część branży poradnikowej opiera się na frymarczeniu odlotami zamiast koncentrowania się na rozwiązywaniu realnych i istotnych problemów. Wielu guru poradnictwa naucza nowych sposobów wypierania i wmawia nam ćwiczenia, których wykonywanie zapewnia krótkookresowo dobre samopoczucie, ignorując jednocześnie zasadniczy problem. Pamiętaj, że nikt, kto jest naprawdę szczęśliwy, nie musi stawać przed lustrem i wmawiać sobie, że jest szczęśliwy.

Odloty są także źródłem uzależnień. Im bardziej polegamy na nich jako na wyzwalaczach lepszego samopoczucia w obliczu zasadniczych problemów, tym bardziej ich poszukujemy. I w takim układzie, w kontekście skłaniającej

nas do określonych działań motywacji, uzależnić możemy się praktycznie od wszystkiego. Wszyscy mamy ulubione metody uśmierzania bólu wynikającego z doświadczania problemów i w umiarkowanych dawkach nie ma w nich nic złego. Im dłużej jednak unikamy tychże problemów i im dłużej się na nie znieczulamy, tym bardziej boleśnie odczujemy ostateczną z nimi konfrontację.

Emocje są przereklamowane

Emocje powstały w jednym konkretnym celu: aby pomóc nam żyć i rozmnażać się nieco lepiej. I tyle. To mechanizmy informacji zwrotnej, które mówią, że coś może być dla nas dobre albo złe — nic więcej i nic mniej.

Podobnie jak ból związany z dotknięciem gorącego pieca daje nam do zrozumienia, że nie powinniśmy więcej go dotykać, gorycz samotności uczy, abyśmy więcej nie robili tego, co sprawia, że czujemy się tacy samotni. Emocje są po prostu biologicznymi sygnałami, mającymi na celu pchnięcie nas w kierunku korzystnych zmian.

Nie chcę tutaj wyciągać na światło dzienne Twojego kryzysu wieku średniego ani tego, że gdy miałeś osiem lat, pijany tatuś ukradł Ci rowerek i do tej pory nie możesz pozbyć się związanej z tym traumy, ale w gruncie rzeczy Twoje beznadziejne samopoczucie powoduje Twój własny mózg, który informuje Cię o tym, że istnieje jakiś problem, którym się nie zająłeś lub którego nie rozwiązałeś. Innymi słowy, negatywne emocje są *wezwaniem do działania*. Odczuwasz je, bo powinieneś coś zrobić. Z drugiej strony, pozytywne emocje są nagrodą za podjęcie odpowiedniego działania. Kiedy je czujesz, życie wydaje się proste i nie musisz robić nic innego, tylko się nim cieszyć. Następnie, jak zawsze, pozytywne emocje znikają, bo pojawiają się kolejne nieuniknione problemy.

Emocje są elementem równania naszego życia, nie są jednak *całym* tym równaniem. Sam fakt, że coś wydaje się dobre, nie oznacza, że na pewno *jest* dobre. Sam fakt, że coś wydaje się złe, nie oznacza, że na pewno *jest* złe. Emocje są jedynie drogowskazami, *sugestiami*, które otrzymujemy od naszych mechanizmów neurobiologicznych, a nie przykazaniami. Dlatego nie powinniśmy bezwzględnie ufać własnym emocjom. Prawdę mówiąc, powinniśmy nabrać zwyczaju ich kwestionowania.

Wielu z nas z różnych osobistych, społecznych i kulturowych powodów uczy się tłumienia emocji — zwłaszcza negatywnych. Niestety, zaprzeczanie własnym negatywnym emocjom oznacza zaprzeczanie wielu mechanizmom informacji zwrotnej, które pomagają w rozwiązywaniu problemów. Efekt jest taki, że wiele z takich tłumiących emocje osób nie potrafi radzić sobie z problemami przez całe życie. A skoro tego rodzaju osoby nie są w stanie rozwiązywać problemów, to nie mogą być szczęśliwe. Zapamiętaj: ból służy określonemu celowi.

Istnieją jednak także ludzie, którzy nadmiernie identyfikują się z własnymi emocjami. Wszystko usprawiedliwiają faktem, że *czuli się tak, a nie inaczej*. „Och, wybiłem przednią szybę w twoim samochodzie, ale byłem *naprawdę* zdenerwowany; cóż mogę na to poradzić?”. Albo: „Rzuciłem szkołę i przeniosłem się na Alaskę, bo uznałem, że *powinienem* tak zrobić”. Proces decyzyjny oparty wyłącznie na intuicji, bez rozsądku, który umieściłby go w odpowiedniej perspektywie, jest prawie zawsze do bani. Wiesz, kto opiera całe swoje życie na emocjach? Trzyletnie dzieci. I psy. A wiesz, co jeszcze robią trzylatki i psy? Srają na dywan.

Obsesje i nadmierne inwestowanie w emocje zawodzą nas z tego prostego powodu, że emocje nie są trwałe. Coś, co sprawia, że jesteśmy szczęśliwi dziś, nie będzie już

uszczęśliwiać nas jutro, bo nasz układ biologiczny zawsze potrzebuje czegoś więcej. Fiksacja na punkcie szczęścia nieuchronnie sprowadza się do niemającego końca pożądania „czegoś jeszcze” — nowego domu, nowego związku, kolejnego dziecka, kolejnej podwyżki. I pomimo wszelkich naszych starań i wysiłków kończymy to wszystko z uczuciem bardzo podobnym do tego, jakie towarzyszyło nam na początku — uczuciem niespełnienia.

Psychologowie nazywają czasem tę koncepcję „hedonistycznym kołowrotkiem”: cały czas ciężko pracujemy, aby zmienić swoją sytuację życiową, ale tak naprawdę nigdy nie zaczynamy odczuwać jakiejś szczególnej różnicy.

Dlatego właśnie nasze problemy są powtarzalne i nieuniknione. Osoba, z którą się pobieramy, jest osobą, z którą się kłócimy. Dom, który kupujemy, jest tym, który musimy remontować. Wymarzona praca jest jednocześnie powodem licznych stresów. Wszystko jest nierozłącznie związane z poświęcaniem czegoś — to, co sprawia, że czujemy się dobrze, nieuchronnie doprowadzi nas także do tego, że poczujemy się źle. To, co zyskujemy, jest także tym, co tracimy. Coś, co kreuje doświadczenia pozytywne, określa także doświadczenia negatywne.

To gorzka pigułka, którą trudno przełknąć. *Podoba nam się* koncepcja, że istnieje jakaś postać ostatecznego, możliwego do osiągnięcia szczęścia. *Podoba nam się* koncepcja, zgodnie z którą moglibyśmy doznać wiecznej ulgi w cierpieniu. *Podoba nam się* koncepcja, że już zawsze moglibyśmy czuć się spełnieni i zadowoleni z życia.

Ale nie możemy.

Wybierz, o co chcesz walczyć

Gdybym zadał Ci pytanie: „Czego oczekujesz od życia?”, a Ty powiedziałbyś coś w rodzaju: „Chciałbym być szczęśliwy, mieć wspaniałą rodzinę i pracę, którą będę lubił”, to uznałbym Twoją odpowiedź za tak banalną, że właściwie pozbawioną jakiegokolwiek znaczenia.

Każdy lubi to, co sprawia, że dobrze się czuje. Każdy chce wieść beztroskie, szczęśliwe i łatwe życie, chce się zakochać, uprawiać fenomenalny seks, mieć fantastycznych przyjaciół, doskonale wyglądać i dobrze zarabiać, i być popularnym i szanowanym, i podziwianym, i w ogóle być królem życia do tego stopnia, że gdy wejdzie do jakiegoś pomieszczenia, ludzie będą rozstępować się przed nim jak Morze Czerwone.

Każdy tego chce. I łatwo jest tego chcieć.

Bardziej interesujące pytanie, pytanie, którego większość ludzi nigdy sobie nie zadaje, brzmi: „Jaki *ból* chcesz odczuwać w życiu? O co jesteś gotów walczyć?”. Bo to właśnie wydaje się znacznie lepszym wyznacznikiem rzeczywistych kolei naszego życia.

Większości z nas zależy na przykład na posiadaniu w biurze wielkiego pokoju z oknem i na zarabianiu masy pieniędzy — ale na wyczerpujące sześćdziesięciogodzinne tygodnie pracy, długie dojazdy, obmierzłą papierkową robotę i arbitralnie tworzone korporacyjne hierarchie w zamian za ucieczkę z piekła podzielonej na mikroskopijne sześciany sali ogólnej zgodziłoby się jednak niewiele osób.

Większość ludzi chce wspaniałego seksu i fantastycznych związków, ale w dążeniu do tego nie wszyscy są gotowi na trudne rozmowy, niezręczną ciszę, zranione uczucia i emocjonalne psychodramy. Więc spoczywają na laurach i zaczynają się całymi latami zastanawiać: „Co by było gdyby?”. A potem to pytanie ulega metamorfozie w: „Co mnie jeszcze czeka?”. A kiedy wracają do domu i znajdują w

skrzynce tylko przypomnienie o konieczności zapłaty alimentów, zadają sobie pytanie: „Dlaczego?”. Cóż, jeśli powodem nie są obniżone standardy i oczekiwania dwadzieścia lat wcześniej, to co?

Bo szczęście wymaga wysiłku. Rozkwita dzięki problemom. Radość nie wyskakuje po prostu z ziemi jak stokrotki i tęcze. Na rzeczywiste, autentyczne, trwałe spełnienie i poczucie sensu musimy zasłużyć poprzez wybór tego, o co chcemy walczyć, i podejmowanie walki. Niezależnie od tego, czy źródłem Twojego cierpienia jest lęk, samotność, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, czy szef idiota, który codziennie wkurza Cię przez połowę czasu pracy, jedynym słusznym wyborem jest zaakceptowanie sytuacji i aktywne zaangażowanie się w to negatywne doświadczenie — a nie unikanie go i nie próby uwalniania się od niego.

Wielu z nas zależy na doskonałej sylwetce. Ale jej osiągnięcie będzie dla nas niemożliwe, jeżeli świadomie nie pogodzimy się z bólem i fizycznymi obciążeniami towarzyszącymi kolejnym godzinom spędzanym w siłowni, jeżeli nie pokochamy liczenia kalorii, jedzenia wyłącznie zdrowych produktów i planowania wszystkich sfer życia w podziale na mikroskopijne porcje.

Wielu z nas chciałoby założyć własną firmę. Nikt jednak nie zostaje odnoszącym sukcesy biznesmenem, jeżeli nie znajdzie wcześniej sposobu na oszacowanie ryzyka, pokonanie niepewności, na ciągłe porażki, na nieprawdopodobne mnóstwo czasu poświęcanego na coś, co być może nie przyniesie żadnego zysku.

Wielu z nas zależy na partnerze, małżonku. Ale nie da się znaleźć kogoś niezwykłego, jeżeli nie będziemy gotowi na burze emocjonalne związane z zerwaniami, z napięciem seksualnym, którego nie sposób rozładować, z wpatrywaniem się tępo w telefon, który nie dzwoni. To

część gry zwanej miłością. Nie da się wygrać, jeśli nie zagramy.

Sukces nie zależy od odpowiedzi na pytanie: „Czym chciałbyś się cieszyć?”. Bardziej stosowne pytanie brzmi: „Jaki ból jesteś w stanie znieść?”. Drogę do szczęścia tarasują liczne zgliszcza i wstyd.

Musisz coś wybrać. Życie wolne od bólu to mrzonka. Niemożliwe, żeby wszystko sprowadzało się wyłącznie do róż i jednorożców. Pytanie o przyjemność jest proste. I prawie każdy z nas ma na nie podobną odpowiedź.

Znacznie bardziej interesujące jest pytanie o ból. Jaki rodzaj bólu chciałbyś wybrać? To trudne i istotne pytanie. To pytanie, które faktycznie dokądś Cię doprowadzi. To pytanie, które może zmienić punkt widzenia, a nawet całe życie. To coś, co sprawia, że ja jestem mną, a Ty Tobą. To coś, co nas definiuje i odróżnia, i w ostatecznym rozrachunku zbliża do siebie nawzajem.

Przez większość okresu dorastania i wczesnej dorosłości marzyłem o byciu muzykiem — a dokładniej gwiazdą rocka. Słysząc jakikolwiek cholerny gitarowy utwór, zawsze zamykałem oczy i wyobrażałem sobie siebie na scenie, jak ten utwór gram dla rozwrzeszczanego tłumu, a ludzie tracą zmysły w obliczu mojej niekłamanej maestrii w opanowaniu instrumentu. Fantazjom na ten temat byłem w stanie oddawać się całymi godzinami. I nigdy nie zastanawiałem się, *czy* stanę na scenie, grając dla rozwrzeszczanego tłumu, ale wyłącznie *kiedy* to nastąpi. Wszystko miałem zaplanowane. Po prostu czekałem na odpowiedni moment, w którym będę mógł zainwestować odpowiednią ilość energii i wysiłku, aby się na scenę dostać i zostawić na niej swój ślad. Najpierw musiałem skończyć szkołę. Potem powinienem zarobić jakieś pieniądze na zakup sprzętu. A jeszcze potem musiałem znaleźć wystarczająco dużo wolnego czasu na próby. Następnie zamierzałem wejść do

obiegu i zaplanować swój pierwszy muzyczny projekt. A potem… a potem nic.

Tego rodzaju fantazje snułem przez ponad połowę życia, ale nigdy ich nie zrealizowałem. I dużo czasu oraz wysiłku zajęło mi ostateczne ustalenie, dlaczego tak się stało: *tak naprawdę tego nie chciałem*.

Zadurzyłem się w wyniku końcowym — w obrazie siebie samego na scenie, wiesz, ci szalejący ludzie, a ja daję czadu, wkładając całe serce w grę. Nie zadurzyłem się jednak w procesie, który miałby mnie do tego doprowadzić. I z tego powodu mi się nie udało. Wielokrotnie. Cholera, nie starałem się nawet na tyle, aby ponieść porażkę. Nie starałem się prawie w ogóle. Codzienna harówka związana z nauką gry, kwestie logistyczne w postaci konieczności dołączenia do jakiegoś zespołu, problemy z obstalowywaniem występów i skłanianiem potencjalnej publiczności, żeby w ogóle chciało się jej w nich uczestniczyć, zerwane struny, przepalone wzmacniacze i konieczność transportowania bez samochodu dwudziestu kilogramów sprzętu na próby i z powrotem. To szczyt marzeń i bardzo długa wspinaczka. A tym, co zajęło mi tak dużo czasu, było odkrycie, że niespecjalnie lubię się wspinać. Przyjemność sprawiało mi po prostu wyobrażanie sobie szczytu.

W kontekście obecnie funkcjonujących narracji kulturowych dano by mi do zrozumienia, że poniosłem pewnego rodzaju porażkę, że łatwo rezygnuję lub jestem nieudacznikiem, że po prostu nie mam „tego czegoś”, że zrezygnowałem i nie zrealizowałem marzenia oraz że być może poddałem się presji społeczeństwa.

Prawda jest jednak znacznie mniej interesująca niż którekolwiek z tych wyjaśnień. Prawda jest taka: wydawało mi się, że czegoś chcę, ale okazało się, że tak nie było. Koniec, kropka.

Chciałem zdobyć nagrodę, ale nie chciałem się wysilać. Chciałem wyniku, ale nie interesował mnie proces. Byłem zakochany nie w wyobrażeniu walki, ale wyłącznie w mrzonce odniesienia zwycięstwa.

A życie nie działa w ten sposób.

To, kim jesteśmy, definiuje nasza gotowość do wysiłku zmierzającego w określonym celu. Ludzie, którzy *lubią* ćwiczenia w siłowni, biorą udział w triatlonach, mają wyrzeźbione mięśnie i są w stanie wycisnąć na ławeczce ciężar odpowiadający małemu domkowi. Ludzie, którzy *lubią* pracować po godzinach i którym odpowiada funkcjonowanie w korporacyjnej hierarchii, docierają na jej szczyty. Ludzie, którzy *lubią* stres i niepewność towarzyszące stylowi życia głodującego artysty, w ostatecznym rozrachunku zostają artystami i takie życie wiodą.

I nie chodzi tu wyłącznie o siłę woli lub charakter. To nie kolejne pouczenie w rodzaju: „Bez pracy nie ma kołaczy”. To najprostszy i najbardziej podstawowy element życia: nasze wysiłki są determinantą naszych sukcesów. Nasze problemy rodzą szczęście i kolejne, nieco lepsze, nieco zmodernizowane problemy.

Spójrz: to nieskończona, wznosząca się spirala. A jeśli uważasz, że w dowolnym momencie możesz zaprzestać wspinaczki, to obawiam się, że nie rozumiesz istoty zagadnienia. Chodzi o to, że radość niesie sama wspinaczka.

Rozdział 3.
Nie jesteś wyjątkowy

Znałem kiedyś pewnego gościa; nazwijmy go Jimmy.

Jimmy zawsze bywał zaangażowany w przeróżne przedsięwzięcia biznesowe. Zapytany kiedy bądź o to, czym się zajmuje, wykrzykiwał nazwę jakiejś firmy, której akurat jakoby był konsultantem, opisywał obiecującą aplikację medyczną, dla sfinansowania której poszukiwał przychylnych aniołów biznesu, albo mówił o jakiejś imprezie charytatywnej, w której miał uczestniczyć jako główny mówca, lub o tym, że wpadł na pomysł bardziej efektywnego dystrybutora paliwa, który miał przynieść mu miliardy. Gość był ciągle w biegu, zawsze na obrotach i jeśli tylko dawało mu się odrobinę przestrzeni do rozwinięcia skrzydeł, natychmiast zarzucał nieostrożnego słuchacza nieprawdopodobną ilością informacji o tym, jak przełomowa jest jego praca i jak genialne ma pomysły, trajkocąc w takim tempie, że miało się wrażenie prowadzenia rozmowy z reporterem jakiegoś brukowca.

Jimmy był zawsze uosobieniem pozytywnego myślenia. Był zawsze w biegu, zawsze kombinował — prawdziwy wulkan energii, cokolwiek, kurwa, miałoby to znaczyć.

Haczyk polegał na tym, że Jimmy był jednocześnie totalnym nierobem — gadka szmatka, ale zero efektów. Przez większość czasu napruty, wydając, ile się tylko dało, po barach i drogich restauracjach podczas omawiania swoich „koncepcji biznesowych”, Jimmy był zawodową pijawką i żył dzięki ciężko zarobionym pieniądzom swojej rodziny, mydląc jednocześnie oczy i rodzinie, i wszystkim

innym fałszywymi wizjami przyszłych sukcesów i chwały w świecie nowych technologii. Oczywiście, czasami podejmował jakieś symboliczne działania, na przykład dzwonił do nieznanych sobie grubych ryb i powoływał się na kolejnych wspólnych znajomych, aż zaczynało brakować mu nazwisk, ale nigdy nie doprowadzało to do żadnych zmian. Ani jedno z tego rodzaju „przedsięwzięć” nigdy nie zaowocowało niczym pozytywnym.

A jednak Jimmy funkcjonował w ten sposób latami, żyjąc na koszt kolejnych dziewczyn i coraz dalszych krewnych prawie do trzydziestki. A najbardziej pochrzanione było w tym wszystkim to, że Jimmy *czuł się z tym dobrze*. Miał urojone poczucie własnej wartości. Ludzie, którzy się z niego nabijali lub uważali go za fantastę, tracili według Jimmy’ego „życiowe okazje”. Ludzie, którzy wytykali mu bzdurne koncepcje biznesowe, byli „niedouczonymi i pozbawionymi doświadczenia ignorantami”, którzy nie rozumieli jego geniuszu. Ludzie, którzy wypominali mu pasożytniczy tryb życia, byli „zawistnikami” i „hejterami”, który zazdrościli mu sukcesu.

Jimmy’emu zdarzało się zarabiać jakieś tam pieniądze, choć zwykle w raczej mglistych okolicznościach, takich jak sprzedaż czyjegoś pomysłu na biznes jako własnego, załatwienie sobie w niekoniecznie całkowicie przejrzysty sposób jakiejś pożyczki lub, co gorsza, namówienie kogoś do przyznania mu udziałów we właśnie tworzonym startupie. I rzeczywiście czasami zdarzało mu się naciągać różne osoby na pieniądze za wystąpienia publiczne. (O czym miałby podczas nich mówić, nie potrafię sobie nawet wyobrazić).

A najgorsze było to, że Jimmy *wierzył* w te swoje bzdury. Oszukiwał sam siebie tak perfekcyjnie, że naprawdę nie tylko trudno było się na niego złościć, ale trudno było się także oprzeć czemuś w rodzaju podziwu.

Jakoś tak w latach sześćdziesiątych najnowszym krzykiem mody w dziedzinie psychologii stało się pojęcie „wysokiej samooceny” — myślenia o sobie i postrzegania siebie w pozytywnym świetle. Badania wykazały, że ludzie, którzy *myśleli* o sobie pozytywnie, ogólnie lepiej sobie radzili i powodowali mniej problemów. Wielu naukowców i polityków doszło w tym czasie do przekonania, że podniesienie poziomu samooceny całej populacji mogłoby prowadzić do pewnych wymiernych korzyści społecznych, takich jak obniżenie poziomu przestępczości, lepsze wyniki w nauce, zwiększenie poziomu zatrudnienia, niższy deficyt budżetowy. W rezultacie, począwszy od kolejnej dekady, czyli od lat siedemdziesiątych, do praktyk z zakresu samooceny zaczęto przekonywać rodziców, promowali je także terapeuci, politycy i nauczyciele. Rozpoczęto też ich stosowanie w ramach polityki oświatowej. Pojawiła się na przykład inflacja ocen, aby mniej zdolne dzieci nie przejmowały się tak bardzo tym, że są mniej zdolne. Wprowadzono nagrody za uczestnictwo, czyli za działania przewidywalne i niewykraczające poza określone ramy. Dzieciom zadawano pozbawione głębszego sensu zadania domowe, takie jak spisywanie wszystkich powodów, dla których uważają, że są wyjątkowe, albo zastanawianie się nad pięcioma cechami, które najbardziej w sobie lubią. Duchowni informowali członków swoich kongregacji, że każdy z nich jest w oczach Boga nie przeciętniakiem, ale kimś wyjątkowym, powołanym do wielkich czynów. Mnożyły się seminaria biznesowe i motywacyjne, w trakcie których intonowano tę samą paradoksalną mantrę: każdy może być wyjątkowy i odnosić niezwykłe sukcesy.

W kolejnym pokoleniu sytuacja wygląda jednak następująco: *nie* wszyscy jesteśmy wyjątkowi. Okazuje się, że zadowolenie z siebie tak naprawdę nic nie znaczy, o ile nie mamy *dobrego powodu*, aby je odczuwać. Okazuje się, że przeciwności i porażki są właściwie przydatne, a nawet

niezbędne, abyśmy stali się dojrzałymi i odnoszącymi sukcesy ludźmi. Okazuje się, że wmawianie ludziom wyjątkowości i nakłanianie ich do zadowolenia z siebie niezależnie od wszystkiego nie prowadzi do społeczeństwa składającego się wyłącznie z Billów Gatesów i Martinów Lutherów Kingów. Prowadzi do społeczeństwa składającego się prawie wyłącznie z Jimmych.

Jimmy, założyciel niezliczonych urojonych startupów. Jimmy, który codziennie pali trawę i nie ma żadnych poszukiwanych na rynku umiejętności, poza nieustannym promowaniem siebie i wiarą w to, co wygaduje. Jimmy, facet, który ochrzania partnera biznesowego za „niedojrzałość", a następnie żyłuje limit na karcie kredytowej w nieprzyzwoicie drogiej knajpie, próbując zbajerować jakąś rosyjską modelkę. Jimmy, któremu szybko kończy się zapas ciotek i wujków mogących udzielić pożyczki.

Tak, ten pewny siebie Jimmy z wysoką samooceną. Jimmy, który tyle czasu poświęca na zachwalanie swoich zalet, że zapomina o tym, żeby w końcu cokolwiek zrobić.

Problem z ruchem zwolenników wysokiej samooceny polega na tym, że wartość tejże samooceny mierzą oni na podstawie poziomu naszych *pozytywnych* odczuć odnośnie nas samych. A tymczasem naprawdę jednoznaczną i dokładną miarą własnej wartości jest to, w jaki sposób oceniamy negatywne aspekty samych siebie. Jeżeli ktoś taki jak Jimmy czuje się w 99,9% przypadków zajebiście pomimo faktu, że jego życie wali się w gruzy, to jak uznać tego rodzaju miarę za prawidłową w kontekście udanego i szczęśliwego życia?

Jimmy jest osobą roszczeniową. Oznacza to, że uważa się za kogoś, kto zasługuje na wszystko, co dobre, bez podejmowania jakichkolwiek starań w tym kierunku. Jimmy uważa, że należy mu się bogactwo bez konieczności

zapracowania na nie. Uważa, że należy mu się bycie uwielbianym i posiadanie dobrych koneksji bez udzielania komukolwiek jakiejkolwiek pomocy. Uważa, że należy mu się fantastyczne życie bez poświęcania czegokolwiek.

Ludzie pokroju Jimmy'ego popadają w taką fiksację na tle własnej wysokiej samooceny, że są w stanie wmawiać sobie i wierzyć w to, że *dokonują* wielkich rzeczy, nawet jeżeli nic takiego nie ma miejsca. Wierzą, że są doskonałymi mówcami, a tak naprawdę robią z siebie błaznów. Wierzą, że zakładają udane startupy, a w rzeczywistości nigdy im się to nie udaje. Nazywają samych siebie trenerami rozwoju osobistego i biorą pieniądze za pomoc innym, chociaż mają po dwadzieścia pięć lat i niczego istotnego w życiu jeszcze nie osiągnęli.

Osoby roszczeniowe emanują złudnym poczuciem pewności siebie. I może to być atrakcyjne dla innych, przynajmniej przez jakiś czas. W pewnych przypadkach to złudne poczucie pewności siebie może stać się zaraźliwe i pomagać osobom z ich kręgu w nabraniu także większej pewności siebie. Muszę przyznać, że spotykanie się z Jimmym od czasu do czasu bywało zabawne, pomimo wszystkich jego krętactw. Można się było przy nim poczuć kimś niezniszczalnym.

Problem z osobami roszczeniowymi polega jednak na tym, że *muszą* one być zadowolone z siebie przez cały czas, nawet kosztem innych. A ponieważ takie osoby zawsze muszą być z siebie zadowolone, nie ma nic dziwnego w tym, że przez większość czasu myślą wyłącznie o sobie. W końcu przekonanie samego siebie, że nasze gówno nie śmierdzi, wymaga wiele czasu i energii, zwłaszcza gdy mieszkamy w kiblu.

Gdy ktoś wytwarza sobie wzorzec myślowy polegający na stałym interpretowaniu tego, co dzieje się wokół niego, jako przyczynku do samouwielbienia, to bardzo trudno mu się z

takiego stanu uwolnić. Każdą próbę podawania tego samouwielbienia w wątpliwość ktoś taki postrzega jako po prostu „zagrożenie” dla jego doskonałości przez osobę, która „nie może znieść” tego, jaki jest inteligentny/utalentowany/ przystojny/obrotny.

Roszczeniowość zamyka się sama w sobie jak w czymś na podobieństwo narcystycznej bańki, zniekształcając wszystko w sposób, który powoduje, że sama staje się coraz głębsza. Osoby roszczeniowe uznają wszystkie zdarzenia w swoim życiu albo za potwierdzenie własnej wielkości, albo za jej zagrożenie. Jeśli przydarza im się coś dobrego, jest tak dlatego, że dokonały jakiegoś wspaniałego wyczynu. Jeśli dochodzi do czegoś złego, to dlatego, że ktoś jest zazdrosny i próbuje je zganić. Roszczeniowość jest odporna na krytykę. Osoby roszczeniowe wierzą we wszystko, co karmi ich poczucie wyższości. Zawsze i za wszelką cenę chronią się za fasadą własnej psychiki, nawet jeśli czasami bywa to fizycznym lub emocjonalnym nadużyciem wobec tych, którzy te osoby otaczają.

Roszczeniowość jest jednak ze strategicznego punktu widzenia zawodna. To tylko kolejny odlot. To *nie* szczęście.

Prawdziwą miarą naszej własnej wartości nie jest to, w jaki sposób odnosimy się do doświadczeń *pozytywnych*, ale raczej to, jak postrzegamy doświadczenia *negatywne*. Ludzie pokroju Jimmy’ego uciekają przed problemami, wymyślając sobie na każdym kroku wyimaginowane sukcesy. A ponieważ nie są w stanie stawiać czoła problemom, pozostają słabi, bez względu na to, jak zadowoleni z siebie się czują.

Osoby, które rzeczywiście mają wysokie poczucie własnej wartości, potrafią szczerze przyznawać się do posiadania jakichś negatywnych cech charakteru — „Tak, czasami bywam nieodpowiedzialny w kwestiach finansowych”, „Tak, czasami w nazbyt pozytywnym świetle przedstawiam

własne sukcesy”, „Tak, nadmiernie zabiegam o wsparcie innych, powinienem być bardziej samodzielny” — a następnie podejmować działania zmierzające do poprawy sytuacji. Tymczasem osoby roszczeniowe, niezdolne do otwartego i szczerego przyznania się do własnych problemów, nie są także zdolne do tego, aby w jakikolwiek trwały i znaczący sposób poprawić jakość swojego życia. Pozostaje im wyłącznie uganianie się za kolejnymi odlotami i gromadzenie w sobie coraz większych zasobów wyparcia.

Tyle że rzeczywistość musi kiedyś zadać cios i spowodować ujawnienie się skrywanych problemów. Pytanie brzmi wyłącznie, kiedy to nastąpi i jak okaże się bolesne.

Wszystko się sypie

Siedzę w klasie na porannej lekcji biologii, podpieram rękami głowę, przyglądam się dużej wskazówce zegara okrążającej jego tarczę i wsłuchuję się w tykanie, które w synkopowym rytmie łączy się z ględzeniem nauczycielki o chromosomach i mitozie. I czuję to, co większość innych trzynastolatków, wtłoczonych wraz ze mną do dusznego, jaskrawo oświetlonego pomieszczenia — nudę.

Nagle rozlega się pukanie do drzwi, a potem głowę do klasy wsuwa pan Price, zastępca dyrektora.

— Przepraszam, że przeszkadzam. Mark, czy możesz na chwilę wyjść ze mną z klasy? Aha… i weź swoje rzeczy.

„Dziwne” — myślę. Dzieciaki, fakt, wysyła się do dyrektora, ale rzadko wysyła się dyrektora po dzieciaki. Zabieram swoje rzeczy i wychodzę.

Korytarz jest pusty. Na jego końcu majaczą setki beżowych szafek.

— Mark, czy mógłbyś pokazać mi swoją szafkę?

— Oczywiście — odpowiadam i sunę przed siebie korytarzem, w workowatych dżinsach, z włosami jak stóg siana, w stanowczo za dużej koszulce Pantery i w ogóle…

Docieramy do mojej szafki.

— Otwórz ją, proszę — mówi pan Price, więc otwieram. A on wchodzi przede mnie i wyjmuje moją kurtkę, worek ze strojem gimnastycznym, plecak — wszystko, co było w szafce, poza paroma zeszytami i kredkami. I zaczyna się oddalać.

— Chodź ze mną, proszę — mówi, nie oglądając się za siebie. A ja zaczynam czuć się nieswojo.

Idę za nim do gabinetu, w którym prosi, żebym usiadł. Zamyka drzwi i przekręca klucz w zamku. Podchodzi do okna i zasłania żaluzje tak, żeby nic nie było widać z zewnątrz. Zaczynają mi się pocić dłonie. To *nie jest* normalna wizyta u dyrektora.

Pan Price siada i zaczyna ze spokojem grzebać w moich rzeczach, sprawdzając kieszenie, rozpinając suwaki, przetrząsając strój gimnastyczny i zrzucając go na podłogę.

— Wiesz, czego szukam, Mark? — pyta, nie patrząc na mnie.

— Nie — odpowiadam.

— Narkotyków.

Ten wyraz wprawia mnie w drżenie i wymusza pełną koncentrację.

— N-n-narkotyków? — jąkam się. — Jakich narkotyków?

Pan Price patrzy na mnie surowo.

— Nie wiem. A jakie masz?

Otwiera piórnik i sprawdza małe przegródki na flamastry. Zalewa mnie fala potu. Dłonie, ramiona, a teraz także kark. W skroniach pulsuje krew, którą serce tłoczy do mózgu i, przysiągłbym, w okolice oczu i policzków. Jak zapewne większość trzynastolatków właśnie oskarżonych o posiadanie narkotyków i przynoszenie ich do szkoły, myślę wyłącznie o ucieczce i schowaniu się gdzieś.

— Nie wiem, o czym pan mówi — protestuję, ale wypowiadane przeze mnie słowa brzmią znacznie bardzie potulnie, niżbym chciał. Czuję, że powinienem sprawiać teraz wrażenie pewnego siebie. A może nie? Może należałoby się bać? Czy kłamcy zachowują się raczej w sposób sygnalizujący przerażenie, czy pewność siebie? Bo niezależnie od tego, jak zachowują się kłamcy, ja chciałbym zachować się odwrotnie. Ostatecznie czuję się jednak coraz mniej pewny siebie, co sprawia, że brak pewności siebie we własnych słowach doprowadza mnie do jeszcze większej niepewności. Co za pieprzone piekielne sprzężenie zwrotne.

— Zobaczymy — mówi pan Price, przenosząc uwagę na mój plecak, z wydawałoby się co najmniej setką kieszeni. Każda z nich mieści dobytek głupiego nastolatka — kolorowe długopisy, nieaktualne notatki, płyty kompaktowe z początku lat dziewięćdziesiątych w popękanych pudełkach, wyschnięte markery, stary szkicownik, w którym brak połowy kartek, kurz, kłaczki i wszelakie śmieci zgromadzone w toku przypominającej błędne koło gimnazjalnej egzystencji.

Mój organizm wytwarza chyba pot z prędkością światła, bo czas wydłuża się i rozszerza, i to, co było zaledwie sekundami na tarczy zegara podczas porannej lekcji biologii, zaczyna przypominać raczej geochronologiczne eony. W każdej minucie milion razy dorastam i umieram. Jesteśmy tylko ja, pan Price i mój bezdenny plecak.

Gdzieś w okolicy mezolitu pan Price kończy przeszukiwanie plecaka. Nie znalazłszy niczego, wydaje się wytrącony z równowagi. Odwraca plecak do góry nogami i wyrzuca całą jego zawartość na podłogę. Teraz on także poci się tak obficie, jak ja, tyle że ja czuję przerażenie, a on gniew.

— Dziś żadnych narkotyków, co? — Stara się brzmieć poufale.

— Nie-e. — Ja także się staram.

Rozkłada moje rzeczy, oddzielając poszczególne elementy i robiąc z nich niewielkie stosiki obok worka ze strojem do wuefu. Kurtka i plecak leżą teraz puste i pozbawione życia na jego kolanach. Wzdycha i wpatruje się w ścianę. Podobnie jak chyba większości trzynastolatków, które mogłyby zostać zamknięte na klucz w biurze z człowiekiem rozrzucającym ze złością ich dobytek po podłodze, chce mi się płakać.

Pan Price przygląda się ułożonym na podłodze przedmiotom. Nic zakazanego, nic nielegalnego, nawet nic, co mogłoby być sprzeczne ze szkolnymi przepisami. Wzdycha i zrzuca na podłogę także kurtkę i plecak. Pochyla się i opiera łokcie na kolanach, jego twarz znajduje się teraz na tym samym poziomie, co moja.

— Mark, chcę dać ci jeszcze jedną szansę, ale musisz być ze mną szczery. Jeśli będziesz szczery, wszystko to lepiej się dla ciebie skończy. Jeśli natomiast okaże się, że kłamiesz, będzie o wiele gorzej.

Jak na zawołanie przełykam ślinę.

— A teraz powiedz mi prawdę — żąda pan Price. — Czy przyniosłeś dziś do szkoły narkotyki?

Powstrzymując łzy i dławiąc w gardle krzyk, wpatruję się w twarz swojego dręczyciela i z błaganiem w głosie,

znamionującym typową dla nastolatków szczerą wolę zrzucenia z siebie dojmującego ciężaru, jęczę:

— Nie, nie mam żadnych narkotyków. Nie mam pojęcia, o czym pan mówi.

— W porządku — mówi pan Price, sygnalizując kapitulację. — Myślę, że możesz zebrać swoje rzeczy i wyjść.

Rzuca ostatnie, tęskne spojrzenie na mój sflaczały plecak, leżący na podłodze jak poszarpana flaga zawiedzionych nadziei. Nonszalancko dotyka go nogą i lekko naciska, podejmując próbę ostatniej szansy. Z niepokojem czekam, aż pozwoli mi wreszcie wstać i wyjść, abym mógł wrócić do swojego życia i zapomnieć o całym tym koszmarze. Ale jego stopa na czymś się zatrzymuje.

— Co to jest? — pyta, poruszając nią.

— Co takiego? — odpowiadam pytaniem na pytanie.

— Tutaj coś jeszcze jest. — Podnosi plecak i zaczyna obmacywać dno. Czuję, że pokój się rozmywa i wszystko zaczyna dygotać.

W młodości byłem sprytny. I sympatyczny. Ale byłem także gnojkiem. To znaczy, w najmilszy możliwy sposób byłem zbuntowanym i kłamliwym małym gnojkiem. Wrednym i pełnym pretensji. Gdy miałem dwanaście lat, udało mi się za pomocą magnesów na lodówkę obejść zabezpieczenia systemu alarmowego w naszym domu, więc mogłem wymykać się z niego w środku nocy, unikając wykrycia. Wraz z kumplem przepychaliśmy samochód jego matki na jałowym biegu na koniec ulicy, żeby nie obudzić mamusi, a potem jeździliśmy sobie po okolicy. Pisałem wypracowania o aborcji, bo wiedziałem, że mój nauczyciel angielskiego jest ultrakonserwatywnym chrześcijaninem. Z innym kumplem kradłem papierosy jego matce i sprzedawałem je dzieciakom za szkołą.

A także wyciąłem tajny schowek w dnie plecaka, aby ukryć marihuanę.

I był to ten sam tajny schowek, który znalazł pan Price, następując na ukryte tam przeze mnie narkotyki. Skłamałem, więc pan Price, zgodnie z obietnicą, nie potraktował mnie ulgowo. Kilka godzin później poczułem coś, co zapewne poczułaby większość trzynastolatków skutych kajdankami na tylnym siedzeniu radiowozu — że moje życie się skończyło.

I w pewnym sensie miałem rację. Rodzice urządzili mi kwarantannę. W przewidywalnej przyszłości miałem obywać się bez przyjaciół. Zostałem wydalony ze szkoły i na resztę roku poddany urokom nauczania domowego. Mama zmusiła mnie, bym się ostrzygł i wyrzucił wszystkie koszulki Marilyna Mansona i Metalliki (co dla nastolatka w roku 1998 było równoznaczne ze skazaniem na śmierć cywilną za sprawą epatowania obciachem). Tato co rano zabierał mnie do biura i zmuszał do wielogodzinnego wypełniania różnych druków. Gdy nauczanie domowe się skończyło, zostałem zapisany do małej, prywatnej chrześcijańskiej szkoły, w której — co Cię zapewne nie zaskoczy — niekoniecznie dobrze się czułem.

I właśnie wtedy, gdy wreszcie się pozbierałem, zrealizowałem postawione przede mną zadania oraz poznałem wartość bycia odpowiedzialnym urzędnikiem, moi rodzice postanowili się rozwieść.

Opowiadam Ci o tym wszystkim, bo chcę podkreślić, że okres dojrzewania miałem naprawdę do dupy. Straciłem wszystkich przyjaciół i tak zwaną grupę rówieśniczą, straciłem wszelkie prawa i rodzinę, a doszło do tego w okresie zaledwie mniej więcej dziewięciu miesięcy. Po dwudziestce chodziłem do terapeuty, który nazwał to później „naprawdę traumatycznym gównem”, a wyplątanie się z tych traum i doprowadzenie do tego, aby stać się

mniej zajętym wyłącznie sobą, roszczeniowym małym kutasem zajęło mi całą kolejną dekadę z groszami.

Problem z moim życiem rodzinnym w tamtych czasach polegał nie na tych wszystkich strasznych rzeczach, które powiedziano lub zrobiono; chodziło raczej o wszystkie straszne rzeczy, które należało powiedzieć i zrobić, ale do tego nie doszło. Moja rodzina w sferze zachowywania pozorów normalności przypomina Warrena Buffetta w sferze zarabiania pieniędzy albo Jennę Jameson w sferze pieprzenia się: osiągnęliśmy w niej poziom mistrzowski. Gdyby dom stał w ogniu, zostałoby to skwitowane słowami „Och nie, wszystko w porządku. Być może jest tu nieco ciepło — ale tak naprawdę nie ma powodów do niepokoju”.

Kiedy moi rodzice się rozwodzili, nie było rozbitych naczyń, trzaskania drzwiami ani głośnych kłótni o to, kto komu spieprzył życie. Gdy już zapewnili mnie i mojego brata, że to nie nasza wina, odbyliśmy wspólnie sesję pytań i odpowiedzi — tak, dobrze widzisz — na temat logistyki nowych uwarunkowań egzystencjalnych. Ani jedna łza nie zaszkliła niczyjego oka. Nikt nie podniósł głosu. Najbardziej zbliżyliśmy się z bratem do tajników życia emocjonalnego naszych rodziców, gdy usłyszeliśmy: „Nikt nikogo nie zdradził”. Och, to miłe. W pokoju było nieco ciepło, ale w zasadzie nic takiego się nie działo.

Moi rodzice są dobrymi ludźmi. Nie winię ich za to wszystko (a przynajmniej już nie). I bardzo ich kocham. Mają własne życie, własną historię, własne drogi i własne problemy, tak jak wszyscy inni rodzice. I tak jak wszyscy *ich* rodzice, i tak dalej. I podobnie jak wszyscy rodzice, moi także, mając jak najlepsze intencje, przelali część swoich problemów na mnie, a ja prawdopodobnie zrobię to samo swoim dzieciom.

Kiedy takie „naprawdę traumatyczne gówno” przydarza nam się w życiu, zaczynamy nieświadomie czuć się tak,

jakbyśmy doświadczali problemów, do których rozwiązania jesteśmy absolutnie niezdolni. I właśnie ta domniemana niezdolność do rozwiązywania problemów powoduje, że czujemy się nieszczęśliwi i bezradni.

Powoduje ona jednak także coś innego. Jeśli mamy problemy, które są nierozwiązywalne, nieświadomie zaczynamy uważać samych siebie albo za niezwykle wyjątkowych, albo za obarczonych w jakiś sposób niezwykłymi wadami. Uznajemy, że różnimy się od wszystkich innych ludzi i że powinny obowiązywać nas inne reguły.

Mówiąc wprost: stajemy się osobami roszczeniowymi.

Ból, którego doświadczyłem w okresie dorastania, sprawił, że wkroczyłem na ścieżkę roszczeniowości i podążałem nią przez większą część etapu wkraczania w dorosłość. I o ile roszczeniowość Jimmy'ego ujawniała się w sferze biznesu, w której udawał on, że odnosi wielkie sukcesy, o tyle w moim przypadku była to sfera związków, zwłaszcza z kobietami. Moja trauma wiązała się z kwestiami intymności i akceptacji, więc odczuwałem stałą potrzebę kompensacji poczucia niższości, aby wciąż udowadniać sobie, że jestem kochany i akceptowany. A skończyło się to tak, że zacząłem uganiać się za kobietami tak, jak kokainista ugania się za każdą szczyptą swojego ukochanego białego proszku: zakochałem się w tym, a następnie udławiłem.

Stałem się graczem — graczem niedojrzałym, samolubnym, aczkolwiek czasami uroczym. I w ciągu prawie dziesięciolecia nawiązałem całą masę powierzchownych i niezdrowych relacji.

A tym, czego tak naprawdę pragnąłem, nie był właściwie seks, chociaż dobrze się dzięki niemu bawiłem. Chodziło mi o dowartościowanie się. Byłem chciany; byłem kochany; po raz pierwszy, od kiedy pamiętałem, byłem czegoś *godny*.

Pragnienie dowartościowania się szybko wywołało w mojej psychice poczucie pyszałkowatości i chęć nadmiernego pobłażania sobie. Uważałem, że mogę mówić i robić wszystko, na co przyjdzie mi ochota, że wolno mi zawodzić zaufanie innych i ignorować ich uczucia, a potem wystarczą gówniane, byle jakie przeprosiny.

W tym okresie zdarzały się oczywiście zabawne i ekscytujące chwile, poznałem wtedy także kilka wspaniałych kobiet, ale ogólnie wiodłem życie, które ciągle było mniej lub bardziej do kitu. Często bywałem bezrobotny i pomieszkiwałem u znajomych albo z mamą, stanowczo za dużo piłem, zerwałem sporo przyjaźni — a kiedy wreszcie spotkałem kobietę, która naprawdę mi się podobała, zepsułem wszystko swoim egocentryzmem.

Im głębszy odczuwamy ból, tym bardziej bezradni czujemy się wobec naszych problemów i tym bardziej stajemy się roszczeniowi, aby sobie te problemy skompensować. A roszczeniowość ujawnia się na jeden z dwóch sposobów:

1. Ja jestem fantastyczny, a wszyscy inni są do bani, więc zasługuję na specjalne traktowanie.
2. Ja jestem do bani, a wszyscy inni są fantastyczni, więc zasługuję na specjalne traktowanie.

Mamy tu więc do czynienia z dwoma przeciwstawnymi sposobami myślenia, ale jednocześnie z tym samym sednem. Często bywa tak, że osoby roszczeniowe stale „przełączają się” po prostu między nimi. Bywają albo stojącymi w blasku reflektorów bezapelacyjnymi zwycięzcami, albo totalnymi nieudacznikami, których wszystko przytłacza, w zależności od dnia tygodnia czy od tego, na ile dobrze radzą sobie w danej chwili ze swoim uzależnieniem.

Większość z nas poprawnie identyfikuje ludzi pokroju Jimmy’ego, uznając ich za durnych, narcystycznych gnojków. Dzieje się tak ze względu na widoczną przesadę w ich złudnie wysokim poczuciu własnej wartości. Natomiast zwykle nie identyfikujemy poprawnie roszczeniowości u osób, które zawsze uważają się za gorsze i niegodne świata.

Bo interpretowanie wszystkiego w życiu w sposób, który umożliwia udawanie przed samym sobą, że jesteśmy stale represjonowani, wymaga tyle samo egoizmu, co coś wręcz przeciwnego. Utrzymywanie w sobie przekonania, że mamy niemożliwe do rozwiązania problemy, wymaga tyle samo energii i urojonego poczucia własnej wartości, co zachowywanie się tak, jakbyśmy nie mieli problemów w ogóle.

Prawda jest taka, że nie istnieje coś, co moglibyśmy uznać za problem osobisty, dotykający wyłącznie nas samych. Jeśli masz problem, to zapewne także miliony innych ludzi borykały się z nim w przeszłości, borykają się teraz lub będą borykać się w przyszłości. Nie wyłączając ludzi, których znasz. Nie spłyca to oczywiście problemu ani nie oznacza, że nie powinien on wywoływać bólu. Nie oznacza także, że w absolutnie żadnych okolicznościach nie masz prawa uznawać się za ofiarę.

Oznacza tylko, że nie jesteś wyjątkowy.

Często właśnie uświadomienie sobie tego — że Ty i Twoje problemy *nie jesteście* tak naprawdę z punktu widzenia swojego ciężaru czy też poziomu bólu, jaki wywołują, wyjątkowi — staje się pierwszym i najważniejszym krokiem na drodze do ich rozwiązania.

Z jakiegoś powodu jednak wydaje się, że coraz więcej ludzi, zwłaszcza młodych, o tym zapomina. Liczni badacze oraz nauczyciele zauważają u współczesnej młodzieży brak odporności emocjonalnej, a jednocześnie coraz wyższy

poziom egoizmu i roszczeniowości. Nie jest dziś niczym niezwykłym, że z programów nauczania usuwa się pewne książki wyłącznie z tego powodu, że mogłyby urazić czyjeś uczucia. Wykładowców odsądza się od czci i wiary i zakazuje im wstępu do kampusów z tak trywialnych powodów, jak uznanie, że jakieś przebranie na Halloween wcale nie jest takie gorszące. Pedagodzy szkolni zauważają, że coraz więcej uczniów wykazuje objawy poważnych zaburzeń emocjonalnych w zupełnie typowych, codziennych szkolnych sytuacjach, takich jak sprzeczki z kolegami czy otrzymanie na zajęciach niskiej oceny.

To dziwne, że w czasach silniejszych niż kiedykolwiek, uwarunkowanych technologicznie więzi społecznych roszczeniowość pozostaje nadal zjawiskiem bardzo powszechnym. Coś w tej najnowszej technologii wydaje się sprawiać, że własna niepewność doprowadza nas do takiego amoku, jak nigdy wcześniej. Im bardziej swobodnie możemy wyrażać siebie, tym bardziej chcemy uwolnić się od konieczności funkcjonowania w otoczeniu osób, które się z nami nie zgadzają lub nas denerwują. Im częściej stykamy się z odmiennymi punktami widzenia, tym bardziej zdaje się denerwować nas fakt, że te inne punkty widzenia w ogóle istnieją. Im łatwiejsze i bardziej bezproblemowe staje się nasze życie, tym bardziej roszczeniowe postawy przyjmujemy i tym większe mamy do życia pretensje, że nie jest jeszcze lepsze.

Korzyści, jakie niosą ze sobą internet i media społecznościowe, są bezdyskusyjne i niemożliwe do przecenienia. Pod wieloma względami żyjemy w najlepszych czasach w historii. Wszystkie te technologie mogą wywoływać jednak niezamierzone społeczne skutki uboczne. Być może właśnie one — technologie, które wyzwoliły i wyedukowały tak wielu ludzi — pogłębiają jednocześnie roszczeniowość w niespotykanym dotąd stopniu.

Tyrania wyjątkowości

Większość z nas jest zasadniczo w tym, co robi, zupełnie przeciętna. A jeśli nawet ktoś jest w jakiejś sferze wyjątkowy, to zwykle w większości innych pozostaje absolutnym średniakiem lub mieści się nawet poniżej średniej. Takie po prostu jest życie. Żeby osiągnąć w jakiejś dziedzinie prawdziwe mistrzostwo, trzeba poświęcić jej cholernie dużo czasu i energii. A ponieważ wszyscy dysponujemy ograniczoną ilością czasu i energii, niewielu z nas uda się osiągnięcie czegoś wyjątkowego w więcej niż jednej dziedzinie, a może nawet nie osiągniemy niczego w żadnej.

Możemy zatem stwierdzić, że z punktu widzenia statystyki jest mało prawdopodobne, aby jeden człowiek mógł stać się mistrzem we wszystkich sferach życia, czy nawet tylko w ich większości. Znakomitym biznesmenom często beznadziejnie układa się życie osobiste. Doskonali sportowcy często bywają płytcy i głupi jak but, na którym dodatkowo przeprowadzono lobotomię. Wielu celebrytów jest w kwestii celu życia tak samo ciemnych, jak ci, którzy się w nich wgapiają i śledzą każdy ich ruch.

Wszyscy jesteśmy zasadniczo zupełnie przeciętnymi ludźmi. Uwagę przyciągają jednak oczywiście skrajności. W pewnym sensie zdajemy sobie z tego sprawę, ale rzadko się nad tym zastanawiamy i o tym mówimy, a już w ogóle nie dopuszczamy do siebie myśli, że mógłby to być jakiś problem.

Dostęp do internetu, Google’a, Facebooka, YouTube i ponad pięciuset kanałów telewizji to świetna sprawa. Zdolności koncentracji mamy jednak ograniczone. Nie ma sposobu, abyśmy byli w stanie przetworzyć kolosalne ilości informacji, którymi jesteśmy stale bombardowani. Dlatego jedynymi zerami i jedynkami, które dostrzegamy i którym

poświęcamy uwagę, są informacje naprawdę wyjątkowe — mieszczące się w 99,999 percentylu.

Całymi dniami i dzień po dniu zalewa nas to, co naprawdę niezwykłe. Najlepsze z najlepszych. Najgorsze z najgorszych. Najbardziej nieprawdopodobne zjawiska. Najzabawniejsze żarty. Najbardziej wkurzające wiadomości. Najstraszliwsze zagrożenia. Bez końca.

Nasze życie wypełniają dziś informacje odpowiadające ekstremom krzywej dzwonowej funkcji ludzkich doświadczeń, bo w branży medialnej właśnie to zapewnia oglądalność, a oglądalność to pieniądze. Oto sedno sprawy. Zdecydowana większość życia rozgrywa się jednak w niezbyt interesującej strefie środkowej. Zdecydowana większość życia *nie jest* niezwykła, lecz raczej dosyć przeciętna.

Ta powódź ekstremalnych informacji uwarunkowuje nas w taki sposób, że uznajemy wyjątkowość za nową normę. A ponieważ sami bywamy zwykle dosyć przeciętni, zalew wyjątkowych informacji doprowadza do tego, że zaczynamy odczuwać cholerną niepewność i desperację, bo wyraźnie w jakiś sposób nie jesteśmy wystarczająco doskonali. A wobec tego odczuwamy coraz większą potrzebę kompensacji za sprawą roszczeniowości i uzależnień. Radzimy sobie w jedyny znany nam sposób: albo wywyższając sami siebie, albo wywyższając innych.

Niektórzy dążą w tym celu do szybkiego wzbogacenia się. Innym poczucie spełnienia dają wyjazdy na drugi koniec świata, aby opiekować się głodującymi dziećmi w Afryce. Jeszcze inni starają się przodować w nauce i zdobywać wszystkie możliwe nagrody albo porzucają szkołę, albo próbują uprawiać seks ze wszystkim, co nie ucieka na drzewo.

Wiąże się to z rozrastającą się kulturą roszczeniowości, o której wspomniałem wcześniej. Winą za tę zmianę kulturową często obarcza się pokolenie Y, ale zapewne wyłącznie dlatego, że jego przedstawiciele najbardziej się lansują i są najlepiej widoczni. Tendencja do roszczeniowości jest jednak oczywista w całym społeczeństwie. I uważam, że wiąże się z promowaną przez mass media wyjątkowością.

Problem polega na tym, że wszechobecność technologii i masowego marketingu wypacza oczekiwania wielu ludzi wobec siebie samych. Zalew wyjątkowości sprawia, że pogarsza się ich samoocena i uznają, że aby zostać zauważeni, czy wręcz w ogóle istnieć, muszą być bardziej ekstremalni, bardziej radykalni i bardziej pewni siebie.

Kiedy byłem młodym chłopakiem, moją niepewność w sferze intymności dodatkowo pogłębiała wszechobecna w popkulturze idiotyczna narracja na temat męskości. I funkcjonuje tam ona *nadal*: żeby być fajnym gościem, musisz imprezować jak gwiazda rocka; żeby szanowali Cię kumple, musisz wzbudzać podziw kobiet; seks jest najcenniejszą rzeczą, jaką można osiągnąć, i warto poświęcić wszystko (w tym także własną godność), aby do niego doprowadzić.

Ten nieustanny strumień nierealistycznych wyobrażeń piętrzy się coraz bardziej, pogłębiając już istniejące w nas poczucie niepewności poprzez eksponowanie wyssanych z palca standardów, których nigdy nie osiągniemy. I nie tylko mamy świadomość, że trapią nas nierozwiązywalne problemy, ale zaczynamy uważać się za nieudaczników, bo wystarczy wpisać to do Google’a, a okaże się, że tysiące ludzi takich problemów nie mają.

Technologia rozwiązała dla nas dawne problemy ekonomiczne, przynosząc jednocześnie nowe problemy psychologiczne. Internet nie jest wyłącznie publicznym

źródłem informacji, ale także publicznym źródłem niepewności, zwątpienia i wstydu.

A-a-a-ale jeśli nie będę niezwykły albo nadzwyczajny, to co?

W dzisiejszych czasach powszechnie akceptowanym elementem naszej kultury stała się wiara, że *wszyscy* zostaliśmy przeznaczeni do wielkich rzeczy. Mówią o tym celebryci. Mówią o tym potentaci biznesu. I politycy. I nawet Oprah Winfrey (więc musi to być prawda). Każdy z nas z osobna i wszyscy razem możemy być nadzwyczajni. Wszyscy *zasługujemy* na wyjątkowość.

Fakt, że to stwierdzenie jest wewnętrznie sprzeczne — w końcu gdybyśmy *wszyscy* byli wyjątkowi, to z definicji *nikt z nas* wyjątkowy by nie był — do większości ludzi nie dociera. I zamiast zastanowić się nad tym, na co faktycznie zasługujemy, a na co nie, przyjmujemy komunikat i prosimy o więcej.

Bycie „przeciętnym” stało się synonimem porażki. Najgorszym, co może nam się przydarzyć, jest znalezienie się w środku stawki, w środkowej części krzywej o kształcie dzwonu. A skoro kulturowym standardem sukcesu jest „bycie niezwykłym”, wychodzi na to, że lepiej znajdować się w dolnym ekstremum krzywej w kształcie dzwonu niż w jej części środkowej, bo przynajmniej mimo wszystko jesteśmy wtedy wyjątkowi i zasługujemy na uwagę. I taką strategię wybiera wielu ludzi: żeby udowodnić wszystkim innym, że to właśnie oni są najbardziej nieszczęśliwi, najbardziej uciskani czy najbardziej represjonowani.

Wielu ludzi obawia się akceptować przeciętność, bo uważa, że jeśli ją zaakceptują, to nigdy niczego nie osiągną, nigdy nie staną się lepsi, a ich życie będzie bezwartościowe.

Taki sposób myślenia jest niebezpieczny. Uznając, że życie jest wartościowe wyłącznie wtedy, gdy jest naprawdę szlachetne i wspaniałe, godzimy się po prostu z faktem, że większość populacji (w tym my sami) jest do bani i nie ma żadnej wartości. A tego rodzaju konstrukcja myślowa może błyskawicznie stać się niebezpieczna, zarówno dla nas samych, jak i dla innych.

Tych niewielu z nas, którzy stają się naprawdę wyjątkowi w jakiejś dziedzinie, nie doprowadza do tego wiara we własną wyjątkowość. Wręcz przeciwnie, oni stają się niezwykłymi ludźmi, bo mają obsesję samodoskonalenia. A ta obsesja wynika z jednoznacznego i trafnego przekonania, że zasadniczo nie są oni aż tak wspaniali. To coś, co można nazwać *anty*roszczeniowością. Ludzie wyjątkowi w określonej dziedzinie *stają się* wyjątkowi, bo rozumieją, że nie są tacy od początku — że są przeciętni i że mogliby być znacznie lepsi.

Wszystkie te stwierdzenia w rodzaju: „Każdy może być niezwykły i osiągnąć wielkość” to w zasadzie wyłącznie masturbacja dla ego. To informacja, która dobrze smakuje, gdy ją przyswajamy, ale w rzeczywistości nie jest niczym więcej niż puste kalorie, które sprawiają, że czujemy się emocjonalnie otyli i wzdęci, niczym więcej niż przysłowiowy Big Mac dla serca i mózgu.

Przepustką do zdrowia emocjonalnego, podobnie jak w przypadku zdrowia fizycznego, jest spożywanie jarzynek — czyli akceptacja mdłych i przyziemnych prawd o życiu, takich jak: „Nasze działania nie mają w zasadzie *aż tak* istotnego znaczenia dla ogólnego porządku rzeczy” i „Zdecydowana większość życia jest nudna i niegodna uwagi

— i to w sumie dobrze”. Oczywiście, to warzywne danie na początku smakuje źle. Bardzo źle. I próbujemy wykręcać się od jedzenia.

Po przełknięciu zauważamy jednak, że czujemy siłę i chęć do życia. Przestaje na nas ciążyć brzemię bycia kimś niezwykłym, kolejną gwiazdą. Uwalniamy się od stresu i niepokoju związanych z ciągłym poczuciem własnej nieudolności i nieustającą potrzebą sprawdzania się. A wiedza o przyziemności własnej egzystencji i akceptacja takiego stanu rzeczy faktycznie nas wyzwala i umożliwia osiągnięcie tego, co naprawdę chcielibyśmy osiągnąć, bez osądów i wygórowanych oczekiwań.

Zaczynamy w coraz większym stopniu doceniać zwykłe życiowe doświadczenia: przyjemność zwykłej przyjaźni, tworzenia czegoś nowego, pomocy innym w potrzebie, lektury dobrej książki, wspólnego śmiechu z kimś, na kim nam zależy.

Brzmi nudnawo, prawda? Pewnie dlatego, że wszystko to jest zwyczajne. Ale być może jest takie nie bez powodu: bo jest tym, co *naprawdę* istotne.

Rozdział 4.
Wartość cierpienia

W ostatnich miesiącach 1944 roku, po niemal dekadzie wojny chińsko-japońskiej, los zaczął zwracać się przeciwko Japonii. Gospodarka upadała, wojska były rozproszone na obszarze połowy Azji, a terytoria zdobyte na Pacyfiku tracono na rzecz sił zbrojnych Stanów Zjednoczonych jak przewracające się kostki domina. Klęska wydawała się nieunikniona.

W dniu 26 grudnia 1944 r. podporucznik Hiroo Onoda, oficer Cesarskiej Armii Japonii, został wysłany na niewielką wyspę Lubang na Filipinach. Rozkazy były jasne: miał jak najbardziej spowalniać wojska amerykańskie, stawiać opór i walczyć za wszelką cenę. I nie wolno mu było się poddać. Zarówno on, jak i jego dowódca wiedzieli, że misja jest w zasadzie samobójcza.

W lutym 1945 r. na Lubang wylądowały potężne siły amerykańskie, które szybko zajęły wyspę. W ciągu kilku dni większość japońskich żołnierzy poddała się lub została zabita, ale Onodzie i trzem jego ludziom udało się ukryć w dżungli. Stamtąd zaczęli prowadzić działania partyzanckie przeciwko Amerykanom i lokalnej ludności, atakując linie zaopatrzenia, strzelając do zabłąkanych żołnierzy i na wszelkie sposoby utrudniając życie siłom okupacyjnym.

W sierpniu, pół roku później, Amerykanie zrzucili bomby atomowe na miasta Hiroszima i Nagasaki. Japonia się poddała i najokrutniejsza wojna w historii ludzkości osiągnęła dramatyczny finał.

Jednakże na licznych wyspach Pacyfiku pozostały tysiące japońskich żołnierzy, z których większość, podobnie jak Onoda, ukrywała się w dżungli, nie wiedząc, że wojna już się skończyła. Rozproszone garstki niedobitków nadal walczyły jak wcześniej. Był to realny problem dla odbudowujących się po wojnie obszarów wschodniej Azji, więc rządy zainteresowanych państw uzgodniły, że należy coś zrobić.

Na podstawie porozumienia rządu Stanów Zjednoczonych z rządem japońskim amerykańskie samoloty zrzuciły w całym regionie Pacyfiku tysiące ulotek, które informowały, że wojna się skończyła i nadszedł czas, aby wszyscy wrócili do domu. Onoda i jego ludzie, podobnie jak wielu innych, znaleźli i przeczytali te ulotki, ale w przeciwieństwie do innych, Onoda uznał je za fałszywe, za pułapkę zastawioną na partyzantów przez wojska amerykańskie, którym zależało, aby ci wyszli z dżungli. Onoda spalił ulotki i wraz ze swoimi ludźmi nadal się ukrywał i nadal walczył.

Minęło pięć lat. Ulotki się skończyły, a większość amerykańskich żołnierzy już dawno wróciła do domu. Populacja wyspy Lubang próbowała powrócić do normalnego życia, do rolnictwa i rybołówstwa. Niestety, Hiroo Onoda i członkowie jego wesołej kompanii ciągle strzelali do rolników, palili ich zboża, kradli zwierzęta gospodarskie i mordowali mieszkańców lokalnych wiosek, którym zdarzało się zbyt daleko zapuścić w dżunglę. Władze Filipin uznały, że należy wydrukować nowe ulotki i rozrzucić je nad dżunglą. Treść ulotek był prosta. Wyjdźcie. Wojna się skończyła. Przegraliście.

Także te ulotki zostały jednak zignorowane.

W roku 1952 japoński rząd podjął na obszarze całego Pacyfiku jeszcze jedną próbę wyciągnięcia pozostających w dżunglach żołnierzy z ich kryjówek. Tym razem zrzucano z samolotów listy od rodzin zaginionych żołnierzy oraz

wezwania do poddania się z podpisem samego cesarza. Onoda po raz kolejny uznał, że te informacje są nieprawdziwe. Po raz kolejny stwierdził, że to sztuczka Amerykanów. I po raz kolejny on i jego ludzie zostali w dżungli, gotowi kontynuować walkę.

Minęło kilka kolejnych lat. Mieszkańcy wyspy, mając dość terroru, w końcu się uzbroili i zaczęli odpowiadać ogniem. W 1959 roku jeden z towarzyszy Onody postanowił się poddać, a inny został zabity. Dziesięć lat później ostatni towarzysz Onody, noszący nazwisko Kozuka, został zastrzelony przez policjantów, gdy podpalał pola ryżowe — *nadal* prowadząc wojnę przeciwko lokalnej ludności, 25 lat po zakończeniu II wojny światowej!

Onoda, który już ponad połowę życia spędził w dżungli Lubang, został sam.

W 1972 roku wiadomość o śmierci Kozuki dotarła do Japonii i wywołała spore zamieszanie. Japończykom wydawało się, że ostatni żołnierze walczący podczas wojny wrócili do domu już znacznie wcześniej. W japońskich mediach zawrzało od domysłów: skoro Kozuka był na Lubang do 1972 roku, to może sam Onoda, ostatni znany japoński żołnierz, który odmawiał poddania się, nadal żyje? W tym samym roku zarówno władze japońskie, jak i filipińskie zarządziły wysłanie ekspedycji poszukiwawczych, które miały znaleźć zagadkowego podporucznika, wtedy już po części mit, po części bohatera i po części ducha.

Ekspedycje nie znalazły nic.

Z upływem czasu historia podporucznika Onody przekształciła się w Japonii w coś w rodzaju miejskiej legendy — o bohaterze wojennym, którego istnienie wydawało się zbyt nieprawdopodobne, aby być prawdą. Wielu go idealizowało. Inni byli krytyczni. Jeszcze inni uważali, że mają do czynienia z bajką wymyśloną przez

ludzi chcących wierzyć w taką Japonię, jaka przestała istnieć już znacznie wcześniej.

Mniej więcej właśnie wtedy po raz pierwszy usłyszał o Onodzie młody człowiek, Norio Suzuki, poszukiwacz przygód, podróżnik i trochę hipis. Urodzony po wojnie Suzuki rzucił szkołę i spędził cztery lata, jeżdżąc autostopem po całej Azji, Bliskim Wschodzie i Afryce, nocując na parkowych ławkach, w cudzych samochodach, w więziennych celach i pod gwiazdami. Pracował na farmach za jedzenie i oddawał krew, aby mieć czym płacić za noclegi. Był wolnym duchem i chyba trochę szaleńcem.

W 1972 roku Suzuki rozglądał się za kolejną przygodą. Wrócił po swoich licznych podróżach do Japonii i stwierdził, że niezbyt odpowiadają mu surowe normy kulturowe i społeczna hierarchia. Nienawidził szkoły. Nie był w stanie dłużej zagrzać miejsca w żadnej pracy. Chciał wrócić na szlak, znowu samotnie.

W sukurs przyszła mu legenda Hiroo Onody. Znalazł w niej rozwiązanie swoich problemów, nową i cenną przygodę, której warto było się poświęcić. Suzuki uznał, że to właśnie *on* zostanie człowiekiem, który znajdzie Onodę. No pewnie, nie były w stanie go znaleźć rządowe ekspedycje japońskie, filipińskie i amerykańskie; nie udało się to także lokalnym siłom policyjnym, które bez powodzenia przeczesywały dżunglę od prawie trzydziestu lat; żadnej reakcji nie wywołały tysiące ulotek — ale pieprzyć to, tym, kto znajdzie Onodę, miał być właśnie Suzuki, próżniak, hipis i nieuk.

Nieuzbrojony i niemający najmniejszego pojęcia o prowadzeniu działań rozpoznawczych ani o taktyce walki partyzanckiej Suzuki udał się na Lubang i zaczął samotnie łazić po całej dżungli. Oczywiście, zaplanował sobie strategię: wywrzaskiwał nazwisko Onody i informację, że cesarz się o niego martwi.

Znalazł Onodę po czterech dniach.

Przez jakiś czas został z nim w dżungli. Onoda był już przez ponad rok sam i gdy odnalazł go Suzuki, bardzo się ucieszył z jego towarzystwa. Bardzo łaknął także informacji o tym, co dzieje się na świecie, a Suzukiego, jako Japończyka, uznał za wiarygodne źródło. Dwaj mężczyźni zostali kimś w rodzaju przyjaciół.

Suzuki zapytał Onodę, dlaczego pozostał w dżungli i nie zaprzestał walki. Odpowiedź Onody była prosta: otrzymał rozkaz, zgodnie z którym nie wolno mu było się poddać, więc został. Przez prawie trzydzieści lat po prostu wypełniał rozkaz. Onoda zapytał z kolei Suzukiego, dlaczego właśnie jemu, hipisowi, przyszło do głowy go szukać. Suzuki stwierdził, że opuścił Japonię w poszukiwaniu, dokładnie w tej kolejności: „Porucznika Onody, niedźwiadka pandy i yeti”.

Dobrali się jak w korcu maku w absolutnie najbardziej dziwacznych okolicznościach, jakie można sobie wyobrazić: dwaj niewydarzeni poszukiwacze przygód, snujący fałszywe wizje chwały, dwaj mężczyźni przypominający japońskiego Don Kichota i Sancho Pansę, ukryci razem w wilgotnych ostępach filipińskiej dżungli, którzy wyobrażają sobie, że świat ma ich za bohaterów, podczas gdy tak naprawdę są samotnikami, którzy niczego nie mają i niczego istotnego nie dokonali. Onoda poświęcił większą część życia widmowej wojnie. Poświęcił się także Suzuki. Znalazł Hiroo Onodę i pandę, a zmarł kilka lat później w Himalajach, nadal poszukując yeti.

Ludzie często decydują się na wielkie życiowe wyrzeczenia w imię pozornie bezużytecznych lub przegranych spraw. Z pozoru tego rodzaju działania nie mają sensu. Trudno sobie wyobrazić, jak Onoda mógłby być szczęśliwy, ukrywając się przez te trzydzieści lat na wyspie — żywiąc się owadami i gryzoniami, śpiąc na ziemi i przez

dziesięciolecia mordując cywilów. Albo dlaczego Suzuki wyruszył po własną śmierć, bez pieniędzy, bez współtowarzyszy i bez żadnego celu, poza poszukiwaniem wyimaginowanego yeti.

Później, w dalszej części życia, Onoda powiedział jednak, że niczego nie żałuje. Stwierdził, że jest dumny z własnych wyborów i z tego, że tyle czasu spędził na wyspie Lubang. Oznajmił, że zaszczytem było poświęcenie sporej części życia w służbie nieistniejącego imperium. Suzuki, gdyby żył, prawdopodobnie powiedziałby coś podobnego: że robił dokładnie to, co chciał robić, i że niczego nie żałuje.

Obaj sami wybrali sposób, w jaki chcieli cierpieć. Hiroo Onoda zdecydował się na cierpienie za lojalność wobec upadłego imperium. Suzuki wybrał cierpienie w imię przygody, niezależnie od tego, jak niefortunnej. Dla obu cierpienie coś *oznaczało*; służyło pewnej większej sprawie. A ponieważ coś oznaczało, obaj byli w stanie je znieść, a być może nawet się nim cieszyć.

Jeżeli cierpienie jest nieuniknione, jeżeli od życiowych problemów nie jesteśmy w stanie uciec, to powinniśmy zadać sobie nie pytanie: „Jak przestać cierpieć?”, ale „*Dlaczego* cierpię — w jakim celu?”.

Hiroo Onoda wrócił do Japonii w 1974 roku i stał się w swoim kraju sławną postacią. Wożono go tu i tam, udzielał wywiadów dla radia oraz występował w programach telewizyjnych; politycy ustawiali się w kolejce, aby uścisnąć jego dłoń; wydał książkę, podobno miał także otrzymać od państwa spore pieniądze.

Jednak to, co zobaczył po powrocie do Japonii, przeraziło go. Konsumpcyjne, kapitalistyczne, powierzchowne relacje społeczne i kultura, która zatraciła wszelkie tradycje honoru i poświęcenia, w jakich wychowywano jego pokolenie, nie były tym, do czego przywykł.

Onoda próbował wykorzystać swoją niespodziewaną sławę do wskrzeszenia wartości charakterystycznych dla dawnej Japonii, ale nie rozumiał zupełnie nowego społeczeństwa. Uznawano go raczej za eksponat niż za poważnego myśliciela — za kogoś, kto wyłonił się z kapsuły czasu i kogo należało podziwiać, jak jakiś relikt w muzeum.

A to, o ironio, wpędziło Onodę w głębokie przygnębienie. Głębsze od tego, jakie odczuwał przez wszystkie lata w dżungli. Na Lubang jego życie służyło w końcu jakiemuś celowi, coś znaczyło. I dzięki temu cierpienie stało się dla niego możliwe do zniesienia, a nawet nieco pożądane. Tymczasem po powrocie do Japonii, do kraju, który uznał za dom narodu próżniaków, hipisów i rozwiązłych kobiet w zachodnich ciuchach, stanął przed nagą prawdą: jego poświęcenie było bezwartościowe. Japonia, dla której żył i walczył, już nie istniała. Konsekwencje tego spostrzeżenia były bardziej dotkliwe niż jakakolwiek rana odniesiona w boju. Onoda zrozumiał wtedy coś absolutnie bezdyskusyjnego: że skoro jego cierpienie nic nie znaczyło, to zmarnował trzydzieści lat.

Po tej konstatacji, w roku 1980, Onoda spakował się i przeprowadził do Brazylii, gdzie pozostał prawie do śmierci.

Cebula samoświadomości

Samoświadomość jest jak cebula. Ma wiele warstw i obierając ją, w każdej, nawet najmniej odpowiedniej chwili możemy zacząć płakać.

Powiedzmy, że pierwszą warstwą cebuli samoświadomości jest po prostu zrozumienie własnych emocji. „Dzięki temu czuję się szczęśliwy”, „To sprawia, że czuję smutek”, „To daje mi nadzieję”. Niestety, wiele osób nie radzi sobie

nawet z tym najbardziej podstawowym poziomem samoświadomości. Wiem o tym, bo sam jestem jedną z nich. Moja żona i ja czasem urządzamy sobie wymianę zdań, która brzmi mniej więcej tak:

ONA: Co się stało?

JA: Nic. Zupełnie nic.

ONA: Nie, coś jest nie tak. Powiedz, o co chodzi.

JA: Wszystko w porządku. Naprawdę.

ONA: Jesteś pewien? Wyglądasz na zmartwionego.

JA, *z nerwowym śmiechem*: Naprawdę?
Nie, wszystko w porządku, poważnie.

[*Trzydzieści minut później...*]

JA...: I dlatego właśnie jestem tak cholernie wkurzony! Prawie w ogóle nie interesuje go, jak się czuję! Równie dobrze mogłoby mnie nie być!

Wszyscy mamy w sferze emocjonalnej martwe punkty. Często ma to związek z emocjami, które w okresie dojrzewania nauczyliśmy się uważać za niewłaściwe. Nabycie biegłości w identyfikowaniu tego rodzaju martwych punktów, a następnie w prawidłowym wyrażaniu zniekształconych wcześniej emocji wymaga lat praktyki i niemałego wysiłku. Jest to jednak zadanie niezwykle istotne i warte zachodu.

Druga warstwa cebuli samoświadomości to umiejętność zadania sobie pytania, *dlaczego* odczuwamy określone emocje.

Pytania *dlaczego?* są skomplikowane, znalezienie na nie spójnych i jednoznacznych odpowiedzi często zajmuje całe miesiące, a nawet lata. Większość ludzi, aby po raz pierwszy w ogóle usłyszeć te pytania, musi korzystać z pomocy terapeutów. Tego rodzaju pytania są istotne, bo

ujawniają to, co uważamy za sukces lub porażkę. Dlaczego czujesz złość? Czy dlatego, że nie udało Ci się osiągnąć jakiegoś celu? Dlaczego czujesz się jak pogrążony w letargu i pozbawiony inspiracji? Czy dlatego, że we własnym mniemaniu nie jesteś wystarczająco dobry?

Ta warstwa pytań pomaga nam zrozumieć podstawową przyczynę przytłaczających nas emocji. Gdy już tę podstawową przyczynę zrozumiemy, będziemy mogli podjąć jakieś działania, aby coś zmienić.

Istnieje jednak jeszcze inna, jeszcze głębsza warstwa cebuli samoświadomości. Warstwa spływająca pieprzonymi potokami łez. Ten trzeci poziom to nasze osobiste wartości: *Dlaczego* uważam coś za sukces/ porażkę? Jakimi kryteriami zamierzam się posługiwać do określania własnej wartości? Według jakich standardów oceniam siebie i wszystkich innych?

Ten poziom jest niezwykle trudny do osiągnięcia, dotarcie do niego wymaga nieustannego wysiłku i ciągłych pytań. Jest jednak także najistotniejszy, bo wartości, którym hołdujemy, są determinantą charakteru naszych problemów, a charakter naszych problemów jest determinantą jakości naszego życia.

Wartości są fundamentem wszystkiego, czym jesteśmy i co robimy. Jeżeli coś, co cenimy, jest obiektywnie bezużyteczne, jeżeli coś, co uważamy za sukces lub porażkę, wybraliśmy niewłaściwie, to wszystko, co opiera się na tych wartościach — na myślach, emocjach, codziennych uczuciach — okaże się nieprawidłowo zestrojone. Wszystko, o czym myślimy i co odczuwamy w związku z określonymi sytuacjami, w ostatecznym rozrachunku sprowadza się do tego, jaką mają one według nas wartość.

Większość z nas zupełnie nie potrafi prawidłowo odpowiadać na pytania *dlaczego?*, a to uniemożliwia nam zdobycie głębszej wiedzy o własnych wartościach. Oczywiście, wielu ludzi *stwierdza*, że ceni uczciwość i prawdziwą przyjaźń, a potem odwraca się i kłamie za naszymi plecami, aby poczuć się lepiej. Bardzo wielu z nas skarży się na samotność. Kiedy jednak takie osoby zadają sobie pytanie, *dlaczego* czują się samotne, to wykazują tendencję do poszukiwania sposobów, aby obwinić za to innych — wszyscy inni są wredni albo nikt nie jest na tyle inteligentny, aby je zrozumieć — a tym samym w dalszym ciągu uciekają przed problemem, zamiast próbować go rozwiązać.

Wielu ludziom to właśnie wydaje się samoświadomością. Gdyby jednak mogli zstąpić głębiej i przyjrzeć się swoim fundamentalnym wartościom, przekonaliby się, że ich pierwotne analizy opierały się na unikaniu odpowiedzialności za własny problem, a nie na jednoznacznej identyfikacji tego problemu. Zrozumieliby, że ich decyzje opierały się na pogoni za odlotami, a nie na próbach wytworzenia rzeczywistego poczucia szczęścia.

Większość guru samopomocy także ignoruje ten głębszy poziom samoświadomości. Wynajdują ludzi, którzy są nieszczęśliwi, bo chcą być bogaci, i udzielają im wszelkiego rodzaju porad odnośnie sposobów na zdobycie większych pieniędzy, ignorując jednocześnie zupełnie najistotniejsze, bazujące na wartościach pytania: *Dlaczego* przede wszystkim ci ludzie odczuwają aż tak wielką potrzebę wzbogacenia się? W jaki sposób określają wartość własnych sukcesów i porażek? Czy nie jest tak, że podstawą ich poczucia niespełnienia jest określony system wartości, a nie fakt, że jeszcze nie mają bentleya?

Większość tego rodzaju porad ma charakter powierzchowny, a ich autorzy starają się po prostu

zapewnić odbiorcom krótkookresowo dobre samopoczucie, nie wnikając jednocześnie w rzeczywiste, głęboko zakorzenione problemy, które tym samym pozostają nierozwiązane. Sposoby postrzegania przez określone osoby pewnych kwestii oraz uczucia tychże osób mogą się zmieniać, ale podstawowe wartości i kryteria służące do ich oceny pozostają zawsze takie same. To nie jest rzeczywisty postęp. To po prostu kolejny sposób na zapewnienie sobie większej liczby odlotów.

Uczciwa ocena własnych uwarunkowań jest trudna. Wymaga zadawania sobie prostych pytań, wymagających jednak odpowiedzi, z którymi nie czujemy się komfortowo. Z własnego doświadczenia wiem jednak, że im mniej komfortowo czujemy się z odpowiedzią na jakieś pytanie, tym bardziej prawdopodobne, że jest ona prawidłowa.

Zastanów się przez chwilę nad czymś, co Cię naprawdę gryzie. A potem zadaj sobie pytanie, *dlaczego* to coś Cię gryzie. Bardzo możliwe, że odpowiedź wiązać się będzie z jakimś niepowodzeniem. Następnie odpowiedz sobie na pytanie, dlaczego uważasz to niepowodzenie za „rzeczywiste”. A może tak naprawdę nie było to niepowodzenie? Może postrzegałeś je w niewłaściwy sposób?

Oto niedawny przykład z mojego własnego życia:

> „Gryzie mnie, że brat nie odpisuje na moje SMS-y i e-maile”.
>
> *Dlaczego?*
>
> „Bo czuję się tak, jakby miał mnie w dupie”.
>
> *Dlaczego uważam to za prawdę?*
>
> „Bo gdyby zależało mu na kontaktach ze mną, poświęciłby dziesięć sekund i mi odpisał”.

Dlaczego brak kontaktów z bratem odczuwam jako niepowodzenie?

„Bo jesteśmy braćmi; powinniśmy mieć dobre układy!”.

Mamy tu do czynienia z dwiema kwestiami: z cenną dla mnie wartością oraz z kryterium, jakim posługuję się do oceny postępów w dążeniu do osiągnięcia tej wartości. Oto moja wartość: bracia powinni mieć ze sobą dobre układy. A oto kryterium: pozostawanie w kontakcie za pośrednictwem SMS-ów lub e-maili — w ten właśnie sposób określam wartość własnego sukcesu w byciu bratem. Trzymając się tego kryterium, sprawiam, że doświadczam poczucia porażki, które od czasu do czasu psuje mi sobotnie poranki.

Moglibyśmy teraz, powtarzając wcześniejszy proces, zapuścić się nawet głębiej:

Dlaczego bracia powinni mieć dobre układy?

„Bo są rodziną, a członkowie rodziny powinni być sobie bliscy!”.

Dlaczego uważam to za prawdę?

„Bo własna rodzina powinna znaczyć więcej niż ktokolwiek inny!”.

Dlaczego uważam to za prawdę?

„Bo bliskość między członkami rodziny jest „normalna” i „zdrowa”, a ja jestem jej pozbawiony”.

W tej konwersacji z samym sobą rozumiem, o jaką fundamentalną wartość mi chodzi — o posiadanie dobrych relacji z bratem — ale nadal mam problem z kryterium. Nadałem mu inną nazwę, „bliskość”, ale samo kryterium nie uległo zmianie: wciąż osądzam siebie jako brata na podstawie częstotliwości kontaktów — i za pomocą tego

właśnie kryterium porównuję się z innymi ludźmi, których znam. Wszyscy inni (przynajmniej tak to wygląda) mają bliskie relacje z członkami własnych rodzin, a ja nie. Więc oczywiście to ze mną musi być coś nie tak.

A jeżeli wybrałem do oceny siebie i swojego życia niewłaściwe kryterium? Co jeszcze, czego nie uwzględniłem, mógłbym uznać za prawdziwe? Cóż, być może nie muszę być *blisko* z bratem, aby mieć z nim dobre stosunki, na których tak mi *zależy*. Być może po prostu musi między nami istnieć jakiegoś rodzaju wzajemny szacunek (który faktycznie istnieje). A może tym, czego powinienem szukać, jest wzajemne zaufanie (które także istnieje). Być może to *te* kryteria byłyby lepsze w kategoriach oceny „jakości braterstwa” niż liczba SMS-ów, jakie ja i mój brat do siebie wysyłamy.

To coś zdecydowanie sensownego i coś, co brzmi dla mnie prawdziwie. Jednak to, że brat i ja nie jesteśmy sobie bliscy, kurwa, nadal boli. I nie ma sposobu, abym to negatywne uczucie mógł zamienić na pozytywne. Nie istnieje tajemnicza metoda, dzięki której za sprawą tego, co teraz wiem, mógłbym wszystko zmienić. Czasami bracia — nawet tacy, którzy się kochają — nie nawiązują bliskich relacji i nie ma sprawy. Na początku trudno to zaakceptować, ale nie ma sprawy. To, co w odniesieniu do określonej sytuacji jest obiektywną prawdą, nie jest tak istotne, jak nasz sposób postrzegania tej sytuacji, jak to, w jaki sposób ją oceniamy i jakie stosujemy wobec niej kryterium. Problemy bywają być może nieuniknione, ale *znaczenie* poszczególnych problemów takie nie jest. Znaczenie problemów określamy na podstawie tego, w jaki sposób o nich myślimy i według jakiego układu odniesienia je mierzymy.

Problemy gwiazdy rocka

W 1983 roku utalentowany młody gitarzysta został wyrzucony z zespołu w najgorszy z możliwych sposób. Zespół dopiero co podpisał kontrakt płytowy i miał zacząć nagrywać pierwszy album. Jednak zaledwie kilka dni przed rozpoczęciem nagrań koledzy pokazali gitarzyście drzwi — bez ostrzeżenia, bez dyskusji, bez dramatycznych spięć; po prostu obudzono go pewnego dnia i wręczono bilet autobusowy do domu.

Siedząc w autobusie z Nowego Jorku do Los Angeles, gitarzysta zadawał sobie pytania: jak do tego doszło? Co zrobiłem źle? Co mam zrobić teraz? Kontrakty płytowe raczej nie spadają z nieba, zwłaszcza w przypadku początkujących zespołów heavymetalowych. Czy właśnie stracił tę jedyną szansę w życiu?

Zanim jednak autobus dojechał do Los Angeles, gitarzysta przestał użalać się nad sobą i poprzysiągł sobie, że założy nowy zespół. I zamierzał z tym nowym zespołem osiągnąć nieprawdopodobny sukces, tak aby członkowie grupy, z której został wyrzucony, do końca życia żałowali swojej decyzji. Aby przez całe dziesięciolecia byli skazani na oglądanie go w telewizji, słuchanie w radio, na widok jego twarzy na ulicznych plakatach i na zdjęciach w czasopismach. Oni mieli gdzieś tam smażyć hamburgery, ładować do furgonetek sprzęt na gówniane koncerty w gównianych klubach, grubi i pijani, ze swoimi brzydkimi żonami, a on na stadionach wprawiać w amok setki tysięcy fanów podczas koncertów transmitowanych na żywo przez telewizję. Chciał pławić się we łzach tych, którzy go zdradzili, i ocierać każdą z nich nowiutkim, świeżo spod prasy banknotem studolarowym.

Nasz gitarzysta rzucił się więc w wir pracy, jakby opętał go jakiś muzyczny demon. Wiele miesięcy zajęło mu

znalezienie najlepszych muzyków, jakich znaleźć się dało — o wiele lepszych niż ludzie z jego byłego zespołu. Napisał dziesiątki utworów i ćwiczył grę z wręcz religijnym zaangażowaniem. Jego ambicję podsycał kipiący gniew, a jego muzą została zemsta. Po kilku latach nowy zespół podpisał własny kontrakt płytowy, a w rok później jego pierwsza płyta osiągnęła status złotej.

Gitarzysta nazywał się Dave Mustaine, a nowy zespół, który stworzył, to legendarna heavymetalowa grupa Megadeth, która sprzedała ponad 25 milionów płyt i wielokrotnie podczas tras koncertowych okrążyła cały świat. Dziś Mustaine jest uważany za jednego z najbardziej twórczych i wpływowych muzyków w historii heavy metalu.

Tak się jednak nieszczęśliwie składa, że zespół, z którego Mustaine został wyrzucony, to Metallica, która sprzedała na całym świecie ponad 180 milionów albumów. To grupa uważana przez wielu za jeden z najlepszych zespołów rockowych wszech czasów.

Z tego właśnie powodu w nietypowo intymnym wywiadzie z 2003 roku Mustaine przyznał, że nie może nic na to poradzić, ale *nadal* uważa się za nieudacznika. Pomimo wszystkiego, co osiągnął, w głębi duszy nadal pozostał facetem, którego wylano z Metalliki.

Jesteśmy małpami. Uważamy się za wyrafinowanych z tymi wszystkimi tosterami i markowymi butami, ale jesteśmy tylko stadem małp z odpustowymi błyskotkami. A ponieważ jesteśmy małpami, instynktownie porównujemy się z innymi i walczymy o pozycję w stadzie. I nie chodzi o to, *czy* oceniamy siebie na tle innych; pytanie brzmi raczej: *według jakich standardów* oceniamy samych siebie?

Dave Mustaine, niezależnie od tego, czy zdawał sobie z tego sprawę, czy nie, uznał, że jego własnym standardem będzie to, czy odniósł większy sukces i zdobył większą

popularność niż Metallica. Wyrzucenie z tego zespołu było dla niego tak bolesne, że skala „sukcesu w odniesieniu do Metalliki” stała się dla niego kryterium określającym jego jako człowieka oraz wartość jego własnego sukcesu w karierze muzycznej.

Pomimo przekształcenia wyjątkowo negatywnego doświadczenia w coś pozytywnego, jak uczynił to Mustaine z Megadeth, wybór skali sukcesu Metalliki na kryterium definiujące własne życie doskwierał mu przez całe dziesięciolecia. Pomimo pieniędzy, uwielbienia fanów i licznych dowodów uznania Mustaine nadal uważał się za nieudacznika.

Ty i ja moglibyśmy spojrzeć na przypadki Dave’a Mustaine’a i się roześmiać. Oto facet z milionami dolarów, setkami tysięcy wiernych fanów, robiący karierę w branży, którą najbardziej kocha, i *mimo to* roztkliwiający się nad sobą, bo jego gwiazdorscy kumple sprzed dwudziestu lat są nieporównanie bardziej sławni niż on.

Jest tak dlatego, że Ty i ja mamy inny system wartości niż Mustaine i do określania tych wartości stosujemy różne kryteria. Nasze kryteria to raczej coś w rodzaju: „Nie chcę pracować dla szefa, którego nienawidzę” czy „Chciałbym zarobić wystarczająco dużo, żeby móc wysłać dzieciaka do dobrej szkoły” albo „Byłbym szczęśliwy, gdybym nie musiał budzić się w rynsztoku”. A według tych kryteriów Dave odniósł nieprawdopodobny, niewyobrażalny sukces. Jednak zgodnie z własnym kryterium, aby „być bardziej popularnym i odnieść większy sukces niż Metallica”, Mustaine poniósł porażkę.

Nasze wartości określają, jakie kryteria wykorzystujemy, oceniając samych siebie i wszystkich innych ludzi. Wartość w postaci lojalności wobec imperium japońskiego sprawiła, że Onoda przez prawie trzydzieści lat ukrywał się na Lubang. Jednak ta sama wartość doprowadziła do tego, że

poczuł się nieszczęśliwy po powrocie do Japonii. Kryterium Mustaine'a w postaci bycia lepszym od Metalliki pomogło mu zapewne rozpocząć niezwykle udaną karierę muzyczną. To samo kryterium stało się jednak dla niego torturą, pomimo sukcesu, jaki odniósł.

Jeżeli chcemy zmienić sposób postrzegania własnych problemów, musimy zmienić system wartości i/lub to, według jakich kryteriów mierzymy poziom sukcesu lub porażki.

Tytułem przykładu przyjrzyjmy się innemu muzykowi, który został wyrzucony z innego zespołu. Jego historia bliźniaczo przypomina historię Dave'a Mustaine'a, choć wydarzyła się dwadzieścia lat wcześniej.

Był rok 1962 i w Wielkiej Brytanii coraz większą popularność zdobywał dobrze zapowiadający się zespół z Liverpoolu. Członkowie zespołu mieli śmieszne fryzury, jeszcze śmieszniejsza była jego nazwa, ale muzykę grali niewątpliwie dobrą, co w końcu zostało dostrzeżone przez tuzów przemysłu muzycznego.

Byli więc John, wokalista i autor tekstów Paul, romantyczny basista oraz niepokorny gitarzysta George. I był też perkusista.

Uznawano go za najprzystojniejszego z całej czwórki — dziewczyny szalały na jego punkcie i to jego twarz najwcześniej zaczęła pojawiać się w czasopismach. Był także najbardziej profesjonalnym muzykiem. Nie brał narkotyków. Miał stałą dziewczynę. Szereg decydentów branży muzycznej uważało nawet, że to *on* powinien być twarzą zespołu, a nie John czy Paul.

Nazywał się Pete Best. A w roku 1962, po podpisaniu pierwszego kontraktu płytowego, pozostali trzej Beatlesi spotkali się po cichu z menedżerem Brianem Epsteinem i poprosili, aby Pete'a wyrzucił. Epsteinowi się to nie

spodobało. Lubił Pete’a, więc odłożył decyzję na później, mając nadzieję, że reszta zmieni zdanie.

Kilka miesięcy później, na trzy dni przed rozpoczęciem nagrywania pierwszego albumu, Epstein w końcu zaprosił Besta do swojego biura i bezceremonialnie oznajmił mu, żeby spadał i znalazł sobie inny zespół. Bez powodu, bez wyjaśnień, bez przeprosin — Epstein stwierdził po prostu, że reszta nie chce go w zespole, więc, no cóż, krzyżyk na drogę.

Jego następcą w zespole został pewien cudak o ksywce Ringo Starr. Ringo był starszy od Pete’a i miał duży, zabawny nos. Zgodził się na fatalną fryzurę w stylu Johna, Paula i George’a i chciał pisać piosenki o ośmiornicach i łodziach podwodnych. Pozostali stwierdzili: „Pewnie, walić to, czemu nie?”.

Po sześciu miesiącach od wylania Besta wybuchła beatlemania, która sprawiła, że John, Paul, George i Ringo stali się bez wątpienia czterema najsławniejszymi chłopakami na świecie.

Tymczasem Best, co zrozumiałe, popadł w głęboką depresję i spędzał mnóstwo czasu na tym, co robi każdy Anglik, gdy dać mu powód: na piciu.

Pozostała część dekady lat sześćdziesiątych nie była dla Pete’a Besta łaskawa. W 1965 roku pozwał dwóch byłych kolegów z zespołu o zniesławienie. Wszystkie kolejne projekty muzyczne, których się imał, wypadały beznadziejnie. W 1968 roku planował samobójstwo, ale odwiodła go od niego matka. Jego życie było klęską.

Z nazwiskiem Besta nie wiąże się jednak opowieść o odrodzeniu, taka jak w przypadku Dave’a Mustaine’a. Nigdy nie został supergwiazdą i nie zarobił milionów dolarów. Pod wieloma względami wszystko skończyło się jednak dla Besta lepiej niż dla Mustaine’a. W wywiadzie z

1994 roku Pete powiedział: „Jestem szczęśliwszy, niż byłbym z Beatlesami”.

Co to ma, do cholery, znaczyć?

Best wyjaśnił, że odejście z The Beatles doprowadziło go w ostatecznym rozrachunku do poznania przyszłej żony. A gdy się z nią ożenił, urodziły im się dzieci. Jego system wartości uległ zmianie. Zaczął przykładać do swojego życia inną miarę. Sława i popularność byłyby miłe, jasne, ale uznał, że ważniejsze jest to, co już ma: wielka i kochająca rodzina, udane małżeństwo, proste życie. Nadal grywał na perkusji, koncertował w całej Europie i nagrywał płyty jeszcze w pierwszej dekadzie XXI wieku. Co więc tak naprawdę stracił? Tylko rozpoznawalność i bezkrytyczny podziw, zyskując jednocześnie coś, co oznaczało dla niego znacznie więcej.

Te historie sugerują, że pewne wartości i kryteria są lepsze od innych. Jedne prowadzą do dobrych problemów, które daje się w łatwy i powtarzalny sposób rozwiązywać. Inne prowadzą do złych problemów, których w łatwy i powtarzalny sposób rozwiązywać się nie da.

Gówniane wartości

Istnieje szereg typowych wartości, które bywają źródłem naprawdę złych problemów — takich, które bardzo trudno rozwiązać. Rzućmy okiem na kilka z nich:

1. *Przyjemność*. Przyjemność to świetna sprawa, ale coś absolutnie fatalnego jako wyznacznik celu życia. Zapytaj jakiegokolwiek narkomana, jak skończyła się w jego przypadku pogoń za przyjemnością. Zapytaj niewierną żonę, która rozbiła rodzinę i straciła dzieci, czy w ostatecznym rozrachunku przyjemność

dała jej szczęście. Zapytaj człowieka, który prawie umarł z obżarstwa, czy przyjemność pomogła w rozwiązaniu trapiących go problemów.

Przyjemność jest fałszywym bożkiem. Badania wykazują, że ludzie, którzy koncentrują energię na powierzchownych przyjemnościach, stają się bardziej lękliwi, mniej stabilni emocjonalnie i częściej popadają w stany depresyjne. Przyjemność jest najbardziej powierzchowną formą czerpania zadowolenia z życia, a zatem najłatwiejszą do osiągnięcia i najłatwiejszą do stracenia.

A przecież to właśnie przyjemność jest tym, co usiłuje się nam wciskać przez dwadzieścia cztery godziny na dobę i przez siedem dni w tygodniu. Jest tym, na czego tle doznajemy fiksacji. Tym, co wywołuje przyjemne odrętwienie i zapomnienie. Chociaż jednak przyjemność jest w życiu niezbędna (w określonych dawkach), nie jest jednak sama w sobie wystarczająca.

Przyjemność nie jest przyczyną szczęścia; jest raczej efektem. Jeśli starannie uporządkujemy wszystko inne (inne wartości i kryteria), przyjemność pojawi się w sposób naturalny — jako wartość dodana.

2. *Sukces materialny.* Wielu ludzi określa własną wartość na podstawie zarobków, marki posiadanego samochodu lub tego, czy trawnik przed ich domem jest zieleńszy i ładniejszy od trawnika sąsiada.

   Badania dowodzą, że gdy zaspokoimy już podstawowe potrzeby fizyczne (zapewniając sobie pożywienie, schronienie itd.), korelacja między szczęściem a dostatkiem w sferze materialnej zaczyna błyskawicznie słabnąć. Gdybyś więc cierpiał głód i mieszkał na ulicy gdzieś w Indiach, dodatkowe

dziesięć tysięcy dolarów rocznie znacząco wpłynęłoby na Twoje poczucie szczęścia. Jeżeli jednak jesteś członkiem klasy średniej w wysoko rozwiniętym kraju, dodatkowe dziesięć tysięcy dolarów rocznie nie wpłynie znacząco na nic — a to oznacza, że pracując w nadgodzinach i w weekendy, zamęczasz się właściwie bez powodu.

Drugi problem z przypisywaniem przesadnej wartości sukcesowi materialnemu to niebezpieczeństwo przedkładania go nad inne wartości, takie jak uczciwość, unikanie przemocy i współczucie. Gdy ktoś ocenia siebie nie na podstawie własnych zachowań, lecz symboli statusu, które udało mu się zdobyć, to jest nie tylko płytki, jest zapewne po prostu dupkiem.

3. *Monopol na nieomylność*. Nasze mózgi są niezbyt wydajnymi maszynami. Stale wychodzimy z niewłaściwych założeń, błędnie oceniamy problemy, zapominamy o faktach, poddajemy się uprzedzeniom i podejmujemy decyzje, kierując się emocjami. Będąc ludźmi, mylimy się właściwie ciągle, więc jeśli miarą naszego życiowego sukcesu miałaby być nieomylność, wtedy, no cóż, racjonalizowanie wszystkich otaczających nas bzdur stałoby się poważnym problemem.

   Faktem jest, że ludzie, którzy opierają poczucie własnej wartości na nieomylności w odniesieniu do wszystkiego, uniemożliwiają sobie uczenie się na błędach. Takie osoby nie mają umiejętności zmiany perspektywy i odczuwania empatii wobec innych. Zamykają się na nowe i istotne informacje.

   Znacznie bardziej pomocne jest przyznanie, że jesteśmy ignorantami i nie wiemy mnóstwa rzeczy. Sprawia to, że unikamy myślenia w kategoriach

przesądów i wyssanych z palca przekonań, oraz zachęca nas do stałego rozwoju i pogłębiania wiedzy.

4. *Wieczny optymizm*. Istnieją także ludzie, dla których miarą powodzenia w życiu jest umiejętność zachowania optymizmu w zasadzie bez względu na okoliczności. Straciłem pracę? Świetnie! Mam okazję zacząć realizować swoje pasje. Mąż mnie zdradził i przespał się z moją siostrą? Cóż, teraz przynajmniej wiem, ile naprawdę znaczę dla otaczających mnie ludzi. Dziecko umiera na raka gardła? Przynajmniej nie muszę już płacić za szkołę!

   Powiedzenie „zawsze patrz na życie z humorem” ma w sobie oczywiście ziarno prawdy, ale fakty są takie, że życie bywa czasami do bani, i najlepsze, co możemy w takich sytuacjach zrobić, jest pogodzenie się z tym.

   Wypieranie negatywnych emocji prowadzi do tego, że zaczynamy odczuwać tego rodzaju emocje głębiej i bardziej długotrwale, a to z kolei skutkuje zaburzeniami emocjonalnymi. Nieustający optymizm jest pewnym rodzajem uniku, a nie skutecznym sposobem na życiowe problemy — na problemy, które w zasadzie, jeżeli będziemy posługiwać się odpowiednimi wartościami i kryteriami, powinny dodawać nam energii i motywacji.

   To proste, naprawdę: coś idzie źle, denerwują nas ludzie, zdarzają się wypadki. To wszystko sprawia, że czujemy się jak gówno. I tak jest dobrze. Negatywne emocje są niezbędnym składnikiem zdrowia emocjonalnego. A zaprzeczanie ich istnieniu oznacza *utrwalanie* problemów, a nie ich rozwiązywanie.

   Sztuczka z negatywnymi emocjami polega na: 1) wyrażaniu ich w zdrowy i społecznie akceptowalny

sposób oraz 2) wyrażaniu ich w sposób zgodny z wyznawanymi przez siebie wartościami. Oto przykład: moją wartością jest unikanie przemocy, a jej kryterium jest między innymi powstrzymywanie się od bicia innych; gdy więc się na kogoś wkurzam, wyrażam swój gniew, ale pamiętam, żeby nie uderzyć przeciwnika w twarz. Wiem, to radykalna koncepcja. Ale nie gniew jest tutaj problemem. Gniew jest naturalny. Gniew jest częścią życia. W wielu sytuacjach gniew bywa bez wątpienia całkiem zdrowy. (Pamiętaj, emocje to tylko informacja zwrotna).

Widzisz, problemem jest bicie ludzi w twarz. Nie gniew. Gniew jest z punktu widzenia mojej uderzającej Cię w twarz pięści wyłącznie posłańcem. Nie obwiniaj posłańca. Obwiniaj moją pięść (lub swoją twarz).

Gdy zmuszamy się do nieustannego optymizmu, zaprzeczamy istnieniu własnych życiowych problemów. A kiedy zaprzeczamy istnieniu naszych problemów, pozbawiamy się szansy na ich rozwiązanie i osiągnięcie szczęścia. Problemy dodają sensu i znaczenia naszemu życiu. Unikanie ich oznacza więc wyłącznie bezsensowną (nawet jeżeli rzekomo przyjemną) egzystencję.

Patrząc z szerszej perspektywy, ukończenie maratonu sprawia więcej radości niż zjedzenie czekoladowego ciastka. Wychowywanie dziecka sprawia więcej radości niż wygrana w grze komputerowej. Założenie z przyjaciółmi małej firmy i starania, aby związać koniec z końcem, sprawiają więcej radości niż zakup nowego komputera. Tego rodzaju działania są stresujące, żmudne i często nieprzyjemne. Wymagają także stawiania czoła kolejnym problemom. Są jednak także jednymi z najbardziej

znaczących i przynoszących największą radość momentów w naszym życiu. Wiążą się z bólem, wysiłkiem, a nawet gniewem i rozpaczą — ale gdy uda nam się je zrealizować, spoglądamy wstecz i szklą się nam oczy, gdy opowiadamy o nich wnukom.

Jest takie znane powiedzenie Freuda: „Pewnego dnia, z perspektywy czasu, lata zmagań okażą się tymi najpiękniejszymi".

Dlatego właśnie te wartości — przyjemność, sukces materialny, monopol na nieomylność, wieczny optymizm — nie sprawdzają się jako ideały życiowe. Najważniejsze chwile w życiu często *nie są* przyjemne, *nie wiążą się* z sukcesem, *nie mają nic wspólnego* z nieomylnością i *nie są* niczym optymistycznym.

Chodzi o to, aby określić pewne właściwe, pozytywne wartości i kryteria, a przyjemność i sukces staną się ich naturalną konsekwencją. Bo są czymś w rodzaju skutków ubocznych dobrych wartości. A same w sobie pozostają pustymi odlotami.

Definiowanie dobrych i złych wartości

Dobre wartości są: 1) realne, 2) społecznie konstruktywne, 3) bezpośrednie i kontrolowalne.

Złe wartości są: 1) oparte na przesądach, 2) społecznie destrukcyjne, 3) niebezpośrednie i niekontrolowalne.

Dobrą wartością jest na przykład uczciwość, bo mamy nad nią całkowitą kontrolę, bo odzwierciedla rzeczywistość i ma wpływ na innych (nawet jeśli czasami bywa to dla nich nieprzyjemne). Z drugiej strony, popularność to zła wartość. Uznając tę wartość za własną i stosując kryterium bycia

najpopularniejszym chłopakiem/najpopularniejszą dziewczyną na potańcówce, po pierwsze nie jesteś w stanie utrzymywać kontroli nad szeregiem wydarzeń: nie wiesz, kto jeszcze będzie na imprezie, i jest bardzo prawdopodobne, że połowy jej uczestników w ogóle nie znasz. Po drugie, ta wartość/to kryterium nie ma osadzenia w rzeczywistości: możesz *uważać się* za osobę popularną lub nie, ale faktycznie nie masz bladego pojęcia, co inni tak naprawdę o Tobie myślą. (A na marginesie: ludzi, których przeraża to, co inni o nich myślą, zasadniczo przeraża raczej fakt, że w myślach innych mogą znaleźć odzwierciedlenie wszelkich bzdurnych przekonań, jakie żywią na własny temat).

Dobre i zdrowe wartości to między innymi uczciwość, innowacyjność, wrażliwość, wierność własnym ideałom, stawanie w obronie innych, szacunek do samego siebie, ciekawość, dobroczynność, pokora, kreatywność.

Do złych, niezdrowych wartości należą z kolei dążenie do dominacji za pośrednictwem manipulacji lub przemocy, seksualna rozwiązłość, niezmiennie dobre samopoczucie, chęć bycia zawsze w centrum uwagi, unikanie za wszelką cenę samotności, zabieganie o przychylność u wszystkich, bogactwo dla samego bogactwa, składanie pogańskim bożkom ofiar z małych zwierząt.

Zauważ, że dobre i zdrowe wartości są wartościami wewnętrznymi. Kreatywność czy pokora są czymś, czego możesz doświadczyć właśnie teraz. Aby je poczuć, musisz po prostu w odpowiedni sposób przestroić swój umysł. Te wartości mają charakter bezpośredni, są kontrolowalne i stawiają Cię raczej w obliczu świata rzeczywistego niż takiego, jaki chciałbyś, żeby był.

Złe wartości bywają na ogół zależne od zdarzeń zewnętrznych, takich jak to, że latasz prywatnym odrzutowcem, że pochlebcy głoszą, iż zawsze masz rację, że

posiadasz dom na Bahamach i obżerasz się cannoli, a w tym samym czasie trzy striptizerki robią Ci loda. Złe wartości, choć czasem miłe i przyjemne, są czymś, nad czym nie masz kontroli, a do ich osiągnięcia często niezbędne bywają metody społecznie destrukcyjne lub oszukańcze.

Wartości wiążą się z określaniem priorytetów. *Wszyscy* lubimy dobre cannoli i chyba *każdy* chciałby mieć dom na Bahamach. Pytanie dotyczy jednak priorytetów. Jakie wartości uważasz za nadrzędne w stosunku do wszystkich innych? A tym samym jakie wartości bardziej niż cokolwiek innego wpływają na Twój proces decyzyjny?

Najwyższą wartością Hiroo Onody była bezwzględna lojalność w służbie japońskiemu imperium. Ta wartość, jak zapewne sam się zorientowałeś, czytając o nim, była bardziej beznadziejna niż gnijące sushi. Stała się ona dla Hiroo źródłem naprawdę poważnych problemów — to za jej sprawą utknął na zapomnianej przez Boga i ludzi wyspie, na której przeżył trzydzieści lat, żywiąc się robakami i owadami. I, no tak, poczuwał się także do obowiązku mordowania niewinnych cywilów. A więc pomimo faktu, że sam Hiroo uznawał się za człowieka spełnionego, że pozostawał w zgodzie z własnymi wartościami, myślę, że możemy się zgodzić, iż jego życie było tak naprawdę całkowicie do bani — nikt z nas by się z nim nie zamienił, nikt nie pochwaliłby tego, co robił.

Dave Mustaine osiągnął wielką sławę i popularność, a mimo to uważa się za nieudacznika. Jest tak dlatego, że wytworzył sobie bezsensowną wartość na podstawie arbitralnego porównania własnego sukcesu z sukcesem innych. Ta wartość stała się źródłem rozpaczliwych problemów w rodzaju: „Muszę sprzedać 150 milionów płyt; *wtedy* wszystko będzie dobrze” i „Wszystkie koncerty podczas kolejnej trasy koncertowej muszę grać na stadionach” — problemów, których rozwiązanie uważał za

niezbędne, aby być szczęśliwym. Nic dziwnego, że szczęścia nie osiągnął.

Losy Pete’a Besta potoczyły się z kolei zupełnie inaczej. Pomimo depresji i rozpaczy po wyrzuceniu z zespołu, dojrzał i zmienił priorytety odnośnie tego, na czym naprawdę mu zależy, a to umożliwiło mu spojrzenie na własne życie z nowej perspektywy. Dlatego właśnie Best stał się szczęśliwym i zdrowym staruszkiem, wiodącym proste życie i obdarzonym wspaniałą rodziną — czyli paradoksalnie wszystkim tym, o czego zdobycie i utrzymanie pozostali Beatlesi zabiegali przez całe dziesięciolecia.

Gdy hołdujemy marnym wartościom — czyli złym standardom, jakie tworzymy dla siebie i innych — wtedy zasadniczo przejmujemy się kwestiami, które nie mają znaczenia i które tak naprawdę sprawiają, że nasze życie staje się gorsze. Kiedy jednak wybieramy lepsze wartości, możemy zacząć przejmować się czymś lepszym — kwestiami, za sprawą których poprawia się nasze samopoczucie i które dodatkowo zwiększają nasze poczucie szczęścia, przyjemności i spełnienia.

Na tym właśnie w skrócie polega „samodoskonalenie”: na dawaniu priorytetu lepszym wartościom, na wybieraniu lepszych kwestii, na których będzie nam zależeć. Bo jeśli zależy nam na czymś lepszym, mamy lepsze problemy. A mając lepsze problemy, mamy także lepsze życie.

Pozostała część tej książki poświęcona jest pięciu nieintuicyjnym wartościom, które uważam za najbardziej przydatne w życiu. Wszystkie są zgodne z „zasadą odwrotności”, którą omawialiśmy wcześniej, ze względu na swoją „negatywność”. Wszystkie wymagają raczej stawiania czoła głębszym problemom niż unikania problemów za pomocą odlotów. To pięć niekonwencjonalnych i

niewygodnych wartości. A jednak według mnie takich, które zmieniają życie.

Pierwsza z nich, której przyjrzymy się w następnym rozdziale, to radykalna postać odpowiedzialności, czyli przyjmowanie odpowiedzialności za wszystko, co dzieje się w naszym życiu, niezależnie od tego, kto ponosi za to winę. Druga to pozostawanie w stanie niepewności, przyznawanie się do ignorancji i ciągłe podawanie w wątpliwość własnych przekonań. Trzecia wartość to docenianie porażek, dążenie do odkrywania własnych wad i życiowych błędów w celu ich naprawy. Czwarta to eliminacja wartości, których nie uznajemy za własne, zdolność do odmawiania i przyjmowania odmów, a tym samym jasnego określania, co we własnym życiu akceptujemy, a co nie. Ostatnią wartością jest poczucie śmiertelności; to wartość kluczowa, bo przywiązywanie wagi do tego, że czeka nas śmierć, jest jedynym, co umożliwia nam nadanie odpowiedniej perspektywy wszystkim innym wartościom.

Rozdział 5
Zawsze wybieramy

Wyobraź sobie, że ktoś przystawia Ci do głowy pistolet i mówi, że musisz przebiec 42,2 kilometra w czasie poniżej pięciu godzin albo zabije Ciebie i całą Twoją rodzinę.

Byłoby do bani, prawda?

A teraz wyobraź sobie, że kupiłeś dobre buty i strój sportowy, trenowałeś przez wiele miesięcy i ukończyłeś swój pierwszy maraton, a wszyscy najbliżsi przyjaciele i rodzina wiwatowali na Twoją cześć na mecie.

Mogłaby to być jedna z napawających największą dumą chwil w Twoim życiu.

Te same 42,2 kilometra. Dokładnie ten sam biegacz. Dokładnie ten sam ból w tych samych nogach. Jako następstwo wolnego wyboru i przygotowań to pełen chwały i niezwykle istotny punkt w historii Twojego życia. Jako coś, do czego zostałeś zmuszony wbrew własnej woli, to z kolei jedno z najbardziej przerażających i bolesnych życiowych doświadczeń.

Często jedyną różnicą między problemem bolesnym a takim, który dodaje nam sił, jest poczucie, że sami ten problem *wybraliśmy* i ponosimy za ten wybór odpowiedzialność.

Jeżeli w swojej obecnej sytuacji czujesz się nieszczęśliwy, to być może jest tak dlatego, że uważasz, iż jakaś jej część pozostaje poza Twoją kontrolą — że istnieje problem, którego nie potrafisz rozwiązać, który został Ci narzucony bez Twojego świadomego wyboru.

Kiedy mamy poczucie, że sami wybieramy własne problemy, czujemy się upełnomocnieni. Gdy natomiast uważamy, że problemy są nam narzucane wbrew naszej woli, czujemy się prześladowani i nieszczęśliwi.

Wybór

William James miał problemy. I to naprawdę poważne.

Choć urodził się w zamożnej i znanej rodzinie, od urodzenia cierpiał na zagrażające życiu problemy zdrowotne. Choroba oczu sprawiła, że jako dziecko na pewien czas stracił wzrok. Problemy żołądkowe nie tylko były przyczyną bardzo częstych i obfitych wymiotów, ale zmusiły go także do stosowania nietypowej i wyjątkowo restrykcyjnej diety. Miał także kłopoty ze słuchem i tak potworne bóle pleców, że często całymi dniami nie był w stanie siedzieć ani stać w pozycji wyprostowanej.

Ze względu na problemy zdrowotne William większość czasu spędzał w domu. Nie miał zbyt wielu przyjaciół i niezbyt dobrze się uczył. Całe dnie spędzał za to na malowaniu. Tylko tę dziedzinę lubił i tylko w niej uważał, że ma talent.

Niestety, nikt inny tak *nie* uważał. Kiedy William dorósł i próbował utrzymywać się z malowania, nikt nie chciał kupować jego prac. Z upływem kolejnych lat jego ojciec (zamożny biznesmen) zaczął się z Williama wyśmiewać, wytykając mu lenistwo i brak talentu.

Tymczasem młodszy brat Williama, Henry James, został światowej sławy powieściopisarzem; dobrze jako pisarka radziła sobie także jego siostra, Alice James. William był odszczepieńcem, czarną owcą rodziny.

W rozpaczliwej próbie zapewnienia przyszłości młodemu człowiekowi ojciec Williama wykorzystał swoje kontakty biznesowe, aby umożliwić mu dostanie się do Harvard Medical School. Miała to być według ojca jego ostatnia szansa. Gdyby to spaprał, nie byłoby już dla niego nadziei.

William nigdy jednak nie poczuł się na uniwersytecie jak w domu. Medycyna nigdy go nie interesowała. Przez cały czas czuł się jak kłamca i oszust. Skoro nie był w stanie przezwyciężyć własnych problemów, jak miałby w ogóle żywić nadzieję, że znajdzie w sobie dość energii, aby pomagać innym? Pewnego dnia, po wizycie w zakładzie psychiatrycznym, William zapisał w pamiętniku, że poczuł, iż więcej wspólnego ma z pacjentami niż z lekarzami.

Minęło kolejnych kilka lat i, wywołując po raz kolejny dezaprobatę ojca, William rzucił studia medyczne. Zamiast jednak stawić czoła furii rodzica, postanowił uciec: dołączył do ekspedycji antropologicznej, która miała badać lasy deszczowe w Amazonii.

W latach sześćdziesiątych XIX wieku podróże transkontynentalne były trudne i niebezpieczne. Być może jako dziecko grywałeś w grę komputerową *Oregon Trail* — to były właśnie tego rodzaju klimaty, z dyzenterią, tonącym bydłem itd.

William mimo wszystko dotarł aż do Amazonii, gdzie miała się zacząć prawdziwa przygoda. To zaskakujące, ale jego delikatny organizm przez całą tę podróż się trzymał. Kiedy jednak wreszcie dotarli do celu, pierwszego dnia ekspedycji zaraził się ospą i prawie umarł w dżungli.

A wtedy powróciły także bóle pleców, tak dotkliwe, że William nie był w stanie chodzić. Wycieńczony i zagłodzony za sprawą ospy, unieruchomiony z powodu pleców i pozostawiony samotnie w sercu Ameryki Południowej (pozostali uczestnicy wyprawy wyruszyli bez niego), nie

bardzo wiedział, jak wrócić do domu — podróż potrwałaby kilka miesięcy i zapewne tak czy owak by go zabiła.

W jakiś sposób udało mu się jednak wrócić do Nowej Anglii, gdzie przywitał go (jeszcze bardziej) rozczarowany ojciec. W tamtej chwili nasz młody człowiek nie był już taki młody — miał prawie trzydzieści lat, nadal był bez pracy, nic, czego próbował, się nie udało, a organizm regularnie go zawodził i raczej nie było szans na jakąkolwiek poprawę tego stanu. Pomimo wszystkich okazji i możliwości, jakie zostały mu dane, wszystko się rozpadło. Jedynymi pewnikami w jego życiu wydawały się cierpienie i rozczarowanie. William popadł w głęboką depresję i zaczął planować samobójstwo.

Jednak pewnej nocy, czytając wykłady filozofa Charlesa Peirce'a, postanowił przeprowadzić mały eksperyment. W dzienniku zapisał, że przeżyje rok, wierząc, iż jest w stu procentach odpowiedzialny za wszystko, co wydarzy się w jego życiu, choćby nie wiem co. W tym okresie miał zrobić wszystko, co będzie w jego mocy, aby zmienić swoją sytuację, bez względu na to, jak duże będzie prawdopodobieństwo porażki. Jeśli przez ten rok nic nie zmieni się na lepsze, będzie to oznaczało, że William jest naprawdę bezsilny wobec otaczającego go świata, a wtedy odbierze sobie życie.

Puenta? William James stał się ojcem amerykańskiej psychologii. Jego prace przełożono na pierdyliard języków. Jest uznawany za jednego z najbardziej wpływowych intelektualistów/filozofów/psychologów swojego pokolenia. Nauczał na Uniwersytecie Harvarda i zjeździł z wykładami większą część Stanów Zjednoczonych i Europy. Ożenił się i miał pięcioro dzieci (a jeden z jego synów, Henry, został znanym pisarzem i zdobył Nagrodę Pulitzera). William nazwał później swój mały eksperyment „odrodzeniem" i

uznał, że *wszystko*, co osiągnął w dalszym życiu, zawdzięcza właśnie jemu.

Istnieje proste stwierdzenie, stanowiące podstawę całej sfery osobistego rozwoju i samodoskonalenia. Zgodnie z tym stwierdzeniem każdy z nas ponosi osobistą odpowiedzialność za wszystko w swoim życiu, bez względu na okoliczności zewnętrzne.

Nie zawsze kontrolujemy to, co się nam przydarza. *Zawsze* jednak kontrolujemy sposób interpretacji tego, co nam się przydarza, i sposób, w jaki na to reagujemy.

Niezależnie od tego, czy świadomie zdajemy sobie z tego sprawę, czy nie, zawsze ponosimy odpowiedzialność za własne przeżycia. Nie mogłoby być inaczej. Wybór *nieinterpretowania* świadomie wydarzeń naszego życia to mimo wszystko także interpretacja wydarzeń rozgrywających się w naszym życiu. Wybór *powstrzymywania się* od reakcji na wydarzenia rozgrywające się w naszym życiu to mimo wszystko nadal reakcja na wydarzenia z naszego życia. Nawet jeśli przejedzie Cię samochód prowadzony przez klauna i nasika na Ciebie cała banda uczniaków, to nadal wyłącznie Ty sam *będziesz odpowiedzialny* za interpretację znaczenia tego wydarzenia i za wybór określonej reakcji.

Niezależnie od tego, czy nam się to podoba, czy nie, *zawsze* odgrywamy aktywną rolę w tym, co się nam przytrafia. Zawsze interpretujemy znaczenie wszelkich wydarzeń. Zawsze wybieramy wartości, zgodnie z którymi żyjemy, i kryteria służące do określania wartości wszystkiego, co się nam przytrafia. Może się zdarzyć i zdarza się dosyć często, że to samo zdarzenie możemy interpretować jako coś dobrego lub złego, w zależności od wybranego kryterium.

Chodzi o to, że *zawsze* wybieramy, niezależnie od tego, czy zdajemy sobie z tego sprawę, czy nie. Zawsze.

A w ten sposób wracamy do stwierdzenia, że w rzeczywistości nie istnieje coś takiego, jak olewanie wszystkiego. To niemożliwe. Każdy z nas przywiązuje do czegoś wagę. Nieprzejmowanie się *niczym* to nadal przejmowanie się *czymś*.

Właściwe pytania brzmią: Jaki będzie nasz wybór odnośnie tego, czym będziemy się przejmować? Jakie wartości wybierzemy, aby oprzeć na nich nasze działania? Jakie kryteria wybierzemy do oceny własnego życia? I czy będą to *dobre* wybory — dobre wartości i dobre kryteria?

Mylenie odpowiedzialności z winą

Wiele lat temu, gdy byłem dużo młodszy i głupszy, umieściłem na blogu post, w którego zakończeniu napisałem coś w tym rodzaju: „Jak ujął to pewien wielki filozof: »Z wielką mocą wiąże się wielka odpowiedzialność«”. Brzmiało ładnie i autorytatywnie. Nie mogłem sobie przypomnieć, kto to powiedział, poszukiwania w Google też nic nie dały, ale mimo wszystko zostawiłem to zdanie. Pasowało do treści postu.

Mniej więcej po dziesięciu minutach pojawił się pierwszy komentarz: „Myślę, że »wielki filozof«, którego cytujesz, to wujek Ben z filmu *Spider-Man*”.

Taak…, jak ujął to inny wielki filozof: „O żesz w mordę!”.

„Z wielką mocą wiąże się wielka odpowiedzialność”. Ostatnie słowa wujka Bena przed tym, jak złodziej, którego nie schwytał Peter Parker, zabija go bez absolutnie żadnego

dającego się wyjaśnić powodu na chodniku pełnym ludzi. To *ten* wielki filozof.

Niemniej jednak wszyscy słyszeliśmy te słowa. Bywają wielokrotnie powtarzane — zazwyczaj z ironią i po mniej więcej siedmiu piwach. To jeden z tych doskonałych cytatów, które brzmią naprawdę inteligentnie, a przecież zawierają po prostu stwierdzenie faktu, o którym wiemy, że jest oczywisty, nawet jeśli nigdy wcześniej się nad tym nie zastanawialiśmy.

„Z wielką mocą wiąże się wielka odpowiedzialność".

To prawda. Istnieje jednak lepsza wersja tego cytatu, wersja o *naprawdę* istotnym znaczeniu; trzeba tylko zamienić miejscami rzeczowniki: „Z wielką odpowiedzialnością wiąże się wielka moc".

W im większym stopniu zdecydujemy się zaakceptować odpowiedzialność za własne życie, tym większą moc poczujemy i zyskamy nad tymże życiem większą władzę. Zaakceptowanie odpowiedzialności za własne problemy jest więc pierwszym krokiem do ich rozwiązania.

Znałem kiedyś mężczyznę, który był przekonany, że żadna kobieta nie chce się z nim umawiać, bo jest za niski. Gość był wykształcony, interesujący i przystojny — zasadniczo dobra partia — ale był też niestety absolutnie pewien, że kobiety uważają go za zbyt niskiego.

A ponieważ *on sam* uważał, że jest za niski, rzadko spotykał się z kobietami. Spróbował kilka razy, koncentrując się na najdrobniejszych sygnałach, które interpretował jako potwierdzenie własnej niewystarczającej atrakcyjności w oczach kobiet, z którymi się umawiał, i przekonywał sam siebie, że im się nie podoba, nawet gdy tak naprawdę było odwrotnie. Pewnie więc rozumiesz, że jego życie uczuciowe było katastrofą.

Ten człowiek nie zdawał sobie jednak sprawy, że *sam* wybrał wartość, która była dla niego problemem: wzrost. Założył, że wyłącznie ta cecha — wzrost— przyciąga kobiety. I niezależnie od tego, co robił, przegrywał.

Wybór wartości, którego sam dokonał, uniemożliwił mu prawidłowe funkcjonowanie i stał się źródłem naprawdę cholernego problemu — gość nie był wystarczająco wysoki w świecie przeznaczonym (w jego mniemaniu) wyłącznie dla wysokich. Istnieje wiele znacznie lepszych wartości, którymi mógłby się posłużyć w kontaktach z kobietami. Dobrym pomysłem na początek mogłoby być coś w rodzaju: „Chciałbym umawiać się tylko z kobietami, którym podobam się taki, jaki jestem” — to kryterium oparte na przyznawaniu istotnego znaczenia uczciwości i akceptacji. Nie wybrał jednak tych wartości. Prawdopodobnie nie wiedział nawet, że *faktycznie* jakąś wartość wybiera (lub *może* to zrobić). Chociaż jednak nie zdawał sobie z tego sprawy, ponosił odpowiedzialność za własne problemy.

Pomimo tej odpowiedzialności nadal narzekał: „Nie mam wyboru”. Żalił się barmanowi: „Nic nie mogę na to poradzić! Kobiety są powierzchowne i próżne i się im nie podobam!”. Tak, *każda kobieta z osobna i wszystkie razem ponoszą winę* za to, że nie podoba im się żałosny, płytki facet wyznający gówniane wartości. To oczywiste.

Wielu ludzi waha się przed przyjęciem odpowiedzialności za własne problemy, bo uważają, że *odpowiedzialność* za problemy oznacza także *ponoszenie winy* za te problemy.

W naszym kręgu kulturowym odpowiedzialność i wina często występują razem. Nie są jednak tym samym. Jeżeli doprowadzę do stłuczki z Twoim samochodem, to poza winą będzie na mnie spoczywała odpowiedzialność prawna związana z koniecznością jakiegoś zadośćuczynienia na Twoją rzecz. Stłuczka to wypadek, ale mimo wszystko to ja ponoszę za nią odpowiedzialność. W ten właśnie sposób w

naszym społeczeństwie funkcjonuje wina: jeśli coś spieprzymy, mamy obowiązek to naprawić. I tak powinno być.

Istnieją jednak także problemy, za które *nie* ponosimy winy, ale mimo wszystko ponosimy odpowiedzialność.

Gdybyś na przykład obudził się pewnego dnia i znalazł na progu noworodka, nie byłoby Twoją *winą*, że on się tam znalazł, ale stałbyś się za niego *odpowiedzialny*. Musiałbyś zadecydować, co zrobisz. I niezależnie od tego, co byś ostatecznie wybrał (zatrzymanie go, pozbycie się go, zignorowanie go, nakarmienie nim pitbulla), pojawiłyby się problemy związane z Twoim wyborem — i za nie również byłbyś odpowiedzialny.

Sędziowie nie wybierają spraw, które prowadzą. W przypadku przestępstw to nie sędziowie je popełniają, nie oni są ich świadkami i nie oni są ofiarami, a jednak ponoszą za te przestępstwa, a raczej w związku z nimi, pewnego rodzaju *odpowiedzialność*. Muszą określić ich konsekwencje, ustalić kryteria, na podstawie których przestępstwa będą oceniane, i upewnić się, że zostaną one zastosowane.

Jesteśmy odpowiedzialni za doświadczenia, do których nie zawsze dochodzi z naszej winy. Takie jest życie.

Oto jeden ze sposobów rozróżniania tych dwóch pojęć. Wina to czas przeszły. Odpowiedzialność to czas teraźniejszy. Wina wynika z już dokonanych wyborów. Odpowiedzialność wynika z wyborów, których dokonujemy na bieżąco, w każdej sekundzie. Tę książkę czytasz z własnego wyboru. To, co myślisz o zawartych w niej koncepcjach, także jest Twoim wyborem. Wybierasz, czy te koncepcje przyjąć, czy odrzucić. Być może to z *mojej* winy uważasz, że moje koncepcje są bzdurne, ale to *Ty* jesteś odpowiedzialny za własne wnioski. To nie *Twoja* wina, że

postanowiłem napisać to zdanie, ale Ty ponosisz odpowiedzialność za to, czy je przeczytasz (czy nie).

Istnieje różnica między obwinianiem kogoś za sytuację, w jakiej się znaleźliśmy, a jego rzeczywistą odpowiedzialnością za nią. Za własną sytuację odpowiadasz wyłącznie Ty sam, nikt inny. Wielu ludzi możesz obarczać winą za to, że jesteś nieszczęśliwy, ale nikt poza Tobą nie *ponosi odpowiedzialności* za to, że czujesz się nieszczęśliwy. A dzieje się tak dlatego, że wyłącznie *Twoim* wyborem jest sposób, w jaki postrzegasz rzeczywistość, jak na nią reagujesz i jak ją oceniasz. To Ty wybierasz kryteria służące do oceny Twoich własnych doświadczeń, a nie kto inny .

Moja pierwsza dziewczyna rzuciła mnie w spektakularny sposób. A wcześniej zdradzała mnie ze swoim nauczycielem. To było coś niebywałego. A pisząc „niebywałego”, mam na myśli to, że czułem się, jakby ktoś mniej więcej 253 razy przywalił mi w brzuch. Co gorsza, kiedy doprowadziłem do konfrontacji, dziewczyna natychmiast mnie zostawiła. Trzy lata razem, spuszczamy wodę i już.

Przez wiele kolejnych miesięcy byłem nieszczęśliwy. To nic niezwykłego. Uznałem jednak także, że to ona ponosi odpowiedzialność za moje nieszczęście. A to, uwierz mi, nie doprowadziło do niczego dobrego. Sprawiło tylko, że poczułem się jeszcze gorzej.

No cóż, nie byłem w stanie jej kontrolować. To, że bez końca do niej wydzwaniałem, krzyczałem na nią, błagałem, żeby do mnie wróciła, składałem niespodziewane wizyty w jej domu i robiłem inne koszmarne i irracjonalne rzeczy typowe dla byłych chłopaków, nie miało żadnego znaczenia — nigdy nie byłem w stanie kontrolować jej emocji ani działań. I w ostatecznym rozrachunku, chociaż to ona była *winna* tego, jak się czułem, nigdy jednak nie ponosiła za to *odpowiedzialności*. Odpowiedzialność ponosiłem ja.

W pewnym momencie, po hektolitrach łez i alkoholu, zacząłem zmieniać sposób myślenia i zrozumiałem, że chociaż zrobiła mi coś okropnego i za to mógłbym ją winić, to ja byłem teraz odpowiedzialny za to, aby znowu osiągnąć szczęście. Nie było możliwości, aby to ona nagle pojawiła się znów i wszystko naprawiła za mnie. Sam musiałem tego dokonać.

Gdy zacząłem myśleć w ten sposób, nastąpiło kilka zdarzeń. Przede wszystkim zacząłem się rozwijać — ćwiczyć i spędzać więcej czasu z przyjaciółmi (których zaniedbałem). Zacząłem celowo poznawać nowych ludzi. Wyjechałem na długi czas za granicę i pracowałem jako wolontariusz. I powoli zaczynałem czuć się lepiej.

Nadal miałem żal do mojej eks za to, co zrobiła. Teraz jednak przynajmniej brałem odpowiedzialność za własne emocje. I w ten sposób wybierałem lepsze wartości — wartości związane z dbaniem o siebie i z tym, aby lepiej czuć się we własnej skórze, a nie takie, których celem miałoby być zmuszenie dziewczyny do naprawienia tego, co zepsuła.

(Nawiasem mówiąc, przede wszystkim całe to „przypisywanie jej odpowiedzialności za moje emocje” było prawdopodobnie jednym z powodów faktu, że mnie zostawiła. Więcej na ten temat w kolejnych rozdziałach).

Potem, mniej więcej rok później, zaczęło się dziać coś zabawnego. Kiedy wspominałem nasz związek, zacząłem dostrzegać problemy, których nigdy wcześniej nie zauważałem, problemy, za które to *ja* ponosiłem winę i to *ja* powinienem był coś zrobić, aby je rozwiązać. Zdałem sobie sprawę, że chyba jednak nie byłem takim rewelacyjnym chłopakiem i że zdrada nie jest czymś magicznym i niezrozumiałym, ale pojawia się wtedy, gdy będąc w związku, czujemy się z jakiegoś powodu nieszczęśliwi.

Nie twierdzę, że usprawiedliwia to czyn mojej byłej dziewczyny — absolutnie nie. Zdanie sobie sprawy z własnych błędów pomogło mi jednak zrozumieć, że być może nie jestem wyłącznie niewinną ofiarą, jak to sobie wyobrażałem. Że być może także z mojego powodu ten beznadziejny związek trwał tyle, ile trwał. Przecież ludzie, którzy spotykają się na randkach, wyznają podobne wartości. A jeśli spotykałem się tak długo z kimś o gównianych wartościach, jak świadczy to o mnie i moich wartościach? Przekonałem się na własnej skórze, że jeśli będący w związkach ludzie są egoistami i ranią swoich partnerów, to prawdopodobnie my także to robimy, tyle że po prostu nie zdajemy sobie z tego sprawy.

Z perspektywy czasu zacząłem dostrzegać sygnały ostrzegawcze związane z charakterem mojej byłej dziewczyny. Znaki, które wolałem ignorować lub na które przymykałem oczy, będąc z nią. *Za to* ponoszę winę. Mogłem spojrzeć wstecz i stwierdzić, że ja też niekoniecznie byłem Chłopakiem Roku. Tak naprawdę często bywałem wobec niej chłodny i arogancki; zdarzało się, że przyjmowałem jej uczucia za pewnik, ignorowałem ją lub raniłem. *I za to także* ponoszę winę.

Czy moje błędy usprawiedliwiały jej błąd? Nie. I tak wziąłem jednak na siebie odpowiedzialność za to, aby nigdy więcej nie popełnić tych samych błędów i nigdy więcej nie przeoczyć tych samych sygnałów, co miało mnie na zawsze uchronić od konieczności ponoszenia w przyszłości tych samych bolesnych konsekwencji. Wziąłem na siebie odpowiedzialność za dążenie do tego, aby moje przyszłe związki z kobietami były znacznie lepsze. I z przyjemnością informuję, że mi się udało. Nie było więcej dziewczyn, które mnie zdradziły i zostawiły, nie było kolejnych 253 ciosów w brzuch. Przyjąłem odpowiedzialność za własne problemy i zmieniłem swoje postępowanie na lepsze. Przyjąłem

odpowiedzialność za własną rolę w tym niezdrowym związku i za to, aby postępować lepiej w kolejnych.

I wiesz co? Fakt, że moja dziewczyna mnie zostawiła, będąc jednym z najbardziej bolesnych przeżyć, jakie kiedykolwiek stały się moim udziałem, okazał się także jednym z najważniejszych i mających na mnie największy wpływ doświadczeń, jakich doznałem w życiu. Zawdzięczam mu istotną inspirację w sferze rozwoju osobistego. Ten konkretny problem nauczył mnie więcej niż wszystkie moje sukcesy łącznie.

Wszyscy lubimy poczuwać się do odpowiedzialności za sukcesy i szczęśliwe wydarzenia. Cholera, często *walczymy* o to, aby wziąć na siebie odpowiedzialność za sukcesy i szczęśliwe wydarzenia. Znacznie bardziej istotne jest jednak przyjmowanie odpowiedzialności za własne problemy, bo właśnie z tego płynie rzeczywista nauka. Z tego wynika recepta na lepsze życie. A obwinianie innych prowadzi wyłącznie do zadawania ran samemu sobie.

Reakcja na tragedię

A gdy przydarzy nam się coś naprawdę przerażającego? Wielu ludziom nie sprawia problemu poczuwanie się do odpowiedzialności za kłopoty w pracy albo na przykład za oglądanie telewizji w czasie, gdy tak naprawdę powinni bawić się z dziećmi lub być produktywni. Kiedy jednak dochodzi do straszliwych tragedii, takie osoby zaciągają hamulec bezpieczeństwa i wyskakują z pociągu o nazwie odpowiedzialność, gdy tylko się on zatrzyma, bo pewne kwestie uważają po prostu za zbyt bolesne do zniesienia.

Zastanówmy się jednak: intensywność zdarzenia nie zmienia prawdy leżącej u jego podstaw. Jeśli zostaniesz napadnięty, oczywiście nie Ty będziesz ponosił za to winę.

Nikt nie chciałby przez coś takiego przechodzić. Ale podobnie jak w przypadku dziecka na progu, natychmiast staniesz się odpowiedzialny za sytuację będącą kwestią życia i śmierci. Zaczniesz walczyć? Wpadniesz w panikę? Zastygniesz w bezruchu? Zawiadomisz policję? A może postarasz się o wszystkim zapomnieć i będziesz udawał, że nic się nie stało? Oto wybory i reakcje, za których podjęcie lub zaniechanie ponosimy odpowiedzialność. Nie było Twoim wyborem to, że zostałeś napadnięty, ale to Ty ponosisz odpowiedzialność za emocjonalne i psychologiczne (a także prawne) skutki tego zdarzenia.

Był rok 2008. Talibowie przejęli kontrolę nad doliną Swat, położoną w odległym zakątku północno-wschodniego Pakistanu. I szybko wprowadzili w niej typowe dla siebie, najbardziej ekstremalne muzułmańskie porządki. Żadnej telewizji. Żadnych filmów. Kobiety mogą wychodzić z domu wyłącznie w towarzystwie mężczyzn. Żadnych dziewcząt w szkołach.

W 2009 roku jedenastoletnia Pakistanka, Malala Yousafzai, zaczęła otwarcie wypowiadać się przeciwko zakazowi nauki. Nadal uczęszczała do miejscowej szkoły, narażając życie zarówno własne, jak i swojego ojca; uczestniczyła także w konferencjach organizowanych w okolicznych miastach. A w internecie napisała: „Jak Talibowie mogą odbierać mi prawo do nauki?”.

W roku 2012, mając czternaście lat, Malala została postrzelona w twarz. Jechała autobusem ze szkoły do domu, gdy nagle wdarł się do niego zamaskowany Talib uzbrojony w karabin. „Która to Malala? Gadać albo zastrzelę wszystkich” — rzucił. Malala ujawniła się sama (z niebywałą skądinąd odwagą) i mężczyzna na oczach wszystkich pozostałych pasażerów strzelił jej w głowę.

Malala zapadła w śpiączkę i niemal umarła. Talibowie oświadczyli publicznie, że jeśli mimo wszystko przeżyje,

zabiją i ją, i jej ojca.

Dziś Malala nadal żyje. I nadal występuje przeciwko przemocy i uciskowi wobec kobiet w krajach muzułmańskich, teraz jednak już jako osoba bardzo rozpoznawalna. W roku 2014 otrzymała za swoje działania Pokojową Nagrodę Nobla. Postrzał w twarz paradoksalnie zapewnił jej większą popularność i dodał jeszcze więcej odwagi. Mogłaby przecież zrezygnować z tego, co robiła, i stwierdzić: „Nic nie mogę na to poradzić" albo „Nie mam wyboru" (co, jak na ironię, także byłoby jej wyborem). Zdecydowała się jednak działać dalej.

Kilka lat temu napisałem o szeregu koncepcji zawartych w tym rozdziale na swoim blogu. A pewien człowiek wstawił komentarz. Stwierdził w nim, że jestem płytki i powierzchowny, dodając, że nie rozumiem tak naprawdę życiowych problemów i pojęcia odpowiedzialności. Napisał, że jego syn niedawno zginął w wypadku samochodowym. Oskarżył mnie, że nie wiem, czym jest prawdziwy ból, i uznał mnie za dupka, który sugeruje, że sam jest odpowiedzialny za ból, jaki czuje po śmierci syna.

Ten człowiek doświadczył oczywiście niewyobrażalnego bólu, z którym nie może się równać prawie nic, czego większość z nas kiedykolwiek dozna w swoim życiu. Nie chciał, żeby jego syn zginął, i nie ponosił za to winy. Odpowiedzialność za pogodzenie się z tą stratą spadła na niego pomimo tego, że była w jednoznaczny i oczywisty sposób niepożądana. To on jednak, mimo wszystko, odpowiadał za własne emocje, przekonania i działania. To, jak zareagował na śmierć syna, było jego własnym wyborem. Doświadczanie przez nas wszystkich tego czy innego rodzaju bólu jest nieuniknione, musimy jednak wybierać, co będzie ono dla nas oznaczać. Nawet twierdząc, że *nie* miał wyboru i po prostu chce, żeby jego

syn żył, ten człowiek wybrał — jeden z wielu sposobów, w jaki mógł wyrazić swój ból.

Oczywiście, nie napisałem mu tego wszystkiego. Byłem zbyt przerażony i przybity faktem, że być może rzeczywiście to wszystko jest znacznie bardziej skomplikowane, niż mi się wydawało, i że nie mam bladego pojęcia, o czym do cholery mówię. To niebezpieczeństwo związane z moim fachem. To problem, który sam wybrałem i za który wziąłem odpowiedzialność.

Początkowo czułem się okropnie. Ale chwilę potem się zdenerwowałem. Stwierdziłem, że obiekcje tego człowieka mają niewiele wspólnego z tym, o czym sam pisałem. A tak w ogóle, to co, do cholery? Nie umarło mi dziecko, to fakt, ale nie oznacza to przecież, że nie mogłem doświadczyć jakiegoś potwornego bólu innego rodzaju!

A potem zastosowałem się do własnej rady. Wybrałem swój problem. Mogłem się na tego nieszczęśnika wkurzyć i zacząć się z nim spierać, próbując „przewyższyć” jego ból własnym, co doprowadziłoby wyłącznie do tego, że obaj wyszlibyśmy na nieczułych głupków. Mogłem jednak także wybrać lepszy problem: popracować nad cierpliwością, spróbować lepiej zrozumieć moich czytelników i pamiętać o tym człowieku zawsze, gdy będę w przyszłości pisał o bólu i traumie. I tak właśnie postąpiłem.

Odpisałem po prostu, że jest mi przykro z powodu straty, którą poniósł, i na tym poprzestałem. Co jeszcze mógłbym napisać?

Genetyka i rozdanie

W 2013 roku stacja BBC przedstawiła program dokumentalny, w którym śledzono z kamerą losy sześciorga nastolatków z zaburzeniami obsesyjno-kompulsywnymi

(OCD) uczestniczących w intensywnych terapiach, które miały pomóc im w pozbyciu się niechcianych myśli i powtarzanych zachowań.

Była wśród nich Imogen, siedemnastolatka, która odczuwała przymus poklepywania wszelkich przedmiotów, obok których przechodziła, a powstrzymywanie się od tego wywoływało u niej straszliwe myśli o śmierci członków rodziny. Był także Josh, który musiał robić wszystko parzyście — podawać innym osobom zarówno prawą, jak i lewą dłoń, jeść obiema rękami, wskakiwać do pomieszczeń obunóż i tak dalej. Brak tego rodzaju „parzystości” wywoływał u niego ciężkie ataki paniki. Był i Jack, klasyczny mizofob, który odmawiał wychodzenia z domu bez rękawiczek, zawsze gotował wodę przed jej wypiciem i odmawiał spożywania potraw, których składników sam nie oczyścił i nie przygotował.

OCD to bardzo poważne zaburzenie neurologiczne i genetyczne, którego nie można wyleczyć. W najlepszym wypadku można je kontrolować. A kontrolowanie go, jak się przekonamy, oznacza sprawowanie kontroli nad własnymi wartościami.

Psychiatrzy uczestniczący w projekcie przede wszystkim poinformowali nastolatków, że ci powinni zaakceptować niedogodności związane z pragnieniem oddawania się kompulsywnym zachowaniom. Oznacza to na przykład, że kiedy Imogen zalewała fala przerażających myśli o śmierci rodziny, to dziewczyna musiała godzić się z faktem, że członkowie jej rodziny naprawdę mogliby umrzeć i że ona nic nie może na to poradzić; w uproszczeniu, Imogen dowiadywała się, że nie ona ponosi winę za to, co się jej przydarza. Josh zmuszony został do zaakceptowania faktu, że na dłuższą metę „parzystość” i symetria wszystkich zachowań faktycznie niszczy jego życie bardziej niż okazjonalne ataki paniki. A Jackowi przypominano, że

niezależnie od tego, co będzie robił, zarazków i potencjalnej infekcji nigdy nie będzie w stanie uniknąć.

Chodziło o to, aby uczestnicy terapii zrozumieli, że ich wartości nie są racjonalne — że tak naprawdę nie są to nawet ich wartości, ale wartości ich zaburzenia — i że hołdowanie tym irracjonalnym wartościom jest faktycznie szkodliwe z punktu widzenia ich zdolności do prawidłowego funkcjonowania w życiu.

Kolejnym krokiem było zachęcenie nastolatków do wybrania wartości, która byłaby istotniejsza niż wartość OCD, i skoncentrowania się na niej. Dla Josha tą wartością była możliwość zaprzestania nieustannego ukrywania zaburzeń przed przyjaciółmi i rodziną, perspektywa prowadzenia normalnego, prawidłowo funkcjonującego życia społecznego. Dla Imogen była nią koncepcja przejęcia kontroli nad własnymi myślami i uczuciami, umożliwiającego odzyskanie poczucia szczęścia. A w przypadku Jacka chodziło o zdolność opuszczania domu na dłuższy czas i niedoznawanie z tego powodu żadnych traumatycznych przeżyć.

Koncentrując się na tych nowych wartościach, nastolatkowie rozpoczęli intensywne ćwiczenia uodparniające, za sprawą których uczyli się z nimi żyć. Ataki paniki trwały; lały się potoki łez; Jack walił rękami w różne przedmioty, po czym natychmiast mył ręce. Pod koniec programu okazało się jednak, że osiągnięto znaczne postępy. Imogen nie musiała już poklepywać wszystkiego na swojej drodze. Stwierdziła: „W głębi mojego umysłu nadal żyją potwory i prawdopodobnie będą tam już zawsze, ale teraz zachowują się spokojniej”. Josh zaczął wytrzymywać do dwudziestu pięciu – trzydziestu minut bez „wyrównywania” działań prawej i lewej strony ciała. Natomiast Jack, który zrobił największe postępy, zaczął wychodzić do restauracji i był w stanie pić z butelek i

szklanek bez ich wcześniejszego umycia. Jack trafnie podsumował efekty doświadczenia: „Nie wybrałem sobie takiego życia; nie wybrałem tego straszliwego, przerażającego stanu, w którym funkcjonuję. Mam jednak wybór odnośnie tego, jak z nim żyć; *muszę* zdecydować, jak z nim żyć”.

Wielu ludzi uznaje osoby z pewnymi wrodzonymi defektami — niezależnie od tego, czy te defekty to OCD, niski wzrost, czy jeszcze coś innego — za pozbawione czegoś bardzo cennego. Za osoby, które uważają, że nic na swoją sytuację nie mogą poradzić, więc uznają, że nie ponoszą za nią odpowiedzialności. Za osoby, które stwierdzają: „Nie ja stworzyłem swój popaprany kod genetyczny, więc to nie moja wina, że coś jest nie tak”.

I faktycznie, to nie ich wina.

Ale mimo wszystko ponoszą za to odpowiedzialność.

Gdy byłem w college’u, snułem fantazje o tym, że chciałbym zostać profesjonalnym pokerzystą. Wygrywałem pieniądze i tak dalej i było zabawnie, ale zrezygnowałem po mniej więcej roku gry na serio. Okazało się, że styl życia, którego wyznacznikami były bezsenne noce przed ekranem komputera, wygrywanie tysięcy dolarów i tracenie prawie wszystkiego następnej nocy, nie jest dla mnie i że poker to niekoniecznie najzdrowszy i najbardziej stabilny z emocjonalnego punktu widzenia sposób zarabiania na życie. Okres, kiedy grałem w pokera, miał jednak nadzwyczaj głęboki wpływ na sposób, w jaki postrzegam życie.

Piękno pokera polega na tym, że wprawdzie zawsze występuje w nim element szczęścia, ale nie ono na dłuższą metę decyduje o wynikach gry. Możliwe jest otrzymanie z rozdania beznadziejnych kart i pokonanie kogoś, kto dostał świetne. Oczywiście, prawdopodobieństwo, że rozdanie

wygra osoba, która otrzymała świetne karty, jest większe, ale w ostatecznym rozrachunku to, kto zostanie zwycięzcą, zależy — tak, zgadłeś — od *wyborów*, jakich podczas gry dokonuje każdy z graczy.

Ja w ten sam sposób postrzegam życie. Wszyscy otrzymujemy karty. Jedni lepsze, inni gorsze. I choć łatwo się na te karty obrażać i mieć poczucie, że zostaliśmy wyrolowani, to jednak sedno sprawy tkwi w wyborach, jakich dokonujemy, mając takie, a nie inne karty, w ryzyku, jakie decydujemy się podjąć, i w konsekwencjach, z którymi decydujemy się żyć. I to właśnie ludzie, którzy konsekwentnie podejmują najlepsze decyzje we wszelkich życiowych sytuacjach, w ostatecznym rozrachunku zostają zwycięzcami zarówno w pokerze, jak i w życiu. I niekoniecznie muszą dysponować najlepszymi kartami.

Są osoby, które doznają psychicznego i emocjonalnego cierpienia z powodu wad neurologicznych i/lub genetycznych. To jednak nic nie zmienia. Oczywiście, otrzymali w rozdaniu marne karty i nie ponoszą za to winy. Tak samo, jak niski facet, któremu zależy na randce, nie ponosi winy za to, że jest niski. A ktoś, kogo napadnięto, nie ponosi winy za napad. Nadal jednak ciąży na nich odpowiedzialność za wybory, jakich dokonują. Mogą zdecydować się na leczenie psychiatryczne, na poddanie się terapii, mogą także nie zrobić nic, wybór w ostatecznym rozrachunku należy do nich. Są ludzie, którzy cierpią z powodu trudnego dzieciństwa. Inni są bezustannie wykorzystywani, łamani i mieszani z błotem fizycznie, emocjonalnie, finansowo. I to nie oni ponoszą winę za swoje problemy, nadal jednak ponoszą odpowiedzialność — *zawsze* ponoszą odpowiedzialność — za to, aby nie poddawać się mimo problemów i podejmować najlepsze decyzje w kontekście okoliczności, w jakich się znaleźli.

Bądźmy szczerzy. Gdybyśmy zebrali wszystkich ludzi, którzy cierpią na jakieś zaburzenia psychiczne, zmagają się z depresją lub myślami samobójczymi, są lub byli zaniedbywani lub wykorzystywani, przeżyli jakąś tragedię, śmierć bliskiej osoby, mają poważne problemy zdrowotne, doznali urazów fizycznych lub traum psychicznych — gdybyśmy zebrali *wszystkich tych ludzi* i umieścili ich w jednym pomieszczeniu, to cóż, prawdopodobnie znaleźlibyśmy się tam wszyscy, bo nie da się przejść przez życie bez dorobienia się po drodze kilku blizn.

Pewnie, niektórzy muszą zmagać się z większymi problemami niż inni. Faktem jest także, że wielu ludzi jest rzeczywiście prześladowanych na wiele okropnych sposobów. Niezależnie jednak od tego, jak bardzo nas to niepokoi lub gniewa, w ostatecznym rozrachunku nie zmienia jednak nic w sferze odpowiedzialności związanej z naszą własną sytuacją.

Moda na bycie ofiarą

Mylenie odpowiedzialności z winą umożliwia różnym ludziom przenoszenie odpowiedzialności za rozwiązywanie własnych problemów na innych. Ta umiejętność zrzucania z siebie odpowiedzialności za pomocą obarczania winą innych zapewnia im chwilowy odlot i poczucie moralnej wyższości.

Niestety, jednym z efektów ubocznych istnienia internetu i mediów społecznościowych jest to, że zrzucanie odpowiedzialności — za nawet najmniejsze uchybienia — na inną osobę lub grupę stało się łatwiejsze niż kiedykolwiek wcześniej. W gruncie rzeczy ten rodzaj gry w publiczne wyciąganie win zdobywa coraz większą popularność; w pewnych kręgach jest ona nawet postrzegana jako „czadowa”. Publiczne dzielenie się doznanymi „krzywdami”

przyciąga znacznie większą uwagę i zapewnia znacznie bardziej emocjonalne reakcje niż większość innych wydarzeń rozgrywających się w mediach społecznościowych, a ludzie, którzy są w stanie bez końca uznawać się za pokrzywdzonych, otrzymują za to nagrodę w postaci coraz większej popularności i współczucia.

„Moda na bycie ofiarą” jest dziś na czasie i nie mają tu znaczenia poglądy polityczne ani to, czy ktoś jest bogaty, czy biedny. Tak naprawdę, zapewne po raz pierwszy w dziejach ludzkości dziś niesprawiedliwie prześladowane mogą czuć się jednocześnie wszystkie grupy demograficzne. I wszystkie mogą zapewnić sobie odlot na fali moralnej wyższości, która się z tym wiąże.

W tej chwili każdy, kogo obraża *cokolwiek* — to, że w kanonie lektur znalazła się książka o rasizmie, że w lokalnym centrum handlowym w okresie przedświątecznym zabroniono ustawiania choinek, że podniesiono o pół procenta opodatkowanie funduszy inwestycyjnych — może uważać, że jest w jakiś sposób szykanowany, w związku z czym ma prawo odczuwać słuszne oburzenie i zasługuje na odrobinę uwagi.

Współczesne środowisko medialne zachęca do takich reakcji i je utrwala, bo są one przecież korzystne dla branży. Pisarz i komentator medialny Ryan Holiday nazwał to „pornografią oburzenia”: zamiast omawiać rzeczywiste zdarzenia i rzeczywiste problemy, mediom łatwiej jest (i korzystniej z finansowego punktu widzenia) znaleźć coś nieco gorszącego, przedstawić to szerokiej widowni, wygenerować oburzenie, a następnie pokazać je reszcie społeczeństwa tak, aby oburzyli się kolejni widzowie. Wyzwala to rodzaj echa bzdetu, które odbija się pomiędzy dwiema wyimaginowanymi stronami, odwracając jednocześnie uwagę wszystkich od rzeczywistych problemów społecznych. Nic dziwnego, że jesteśmy teraz

bardziej spolaryzowani pod względem politycznym niż kiedykolwiek wcześniej.

Największy problem z modą na bycie ofiarą polega na tym, że odwraca ona uwagę od *rzeczywistych* ofiar. To jak w bajce o chłopcu i wilku. Im więcej osób uważa się za ofiary z nawet najmniej istotnych powodów, tym trudniej dostrzec takie, które są ofiarami naprawdę.

Uzależniamy się od ciągłego oburzenia, bo zapewnia nam ono odlot; przekonanie o własnej nieomylności i tak zwana wyższość moralna są czymś, co wprawia nas w *dobre* samopoczucie. Karykaturzysta polityczny Tim Kreider w artykule dla „New York Timesa” ujął to następująco: „Oburzenie jest jak wiele innych rzeczy, które sprawiają, że czujemy się dobrze, ale z czasem pożerają nas od środka. I jest bardziej podstępne niż większość nałogów, bo nie potrafimy nawet świadomie przyznać, że odczuwamy przyjemność”.

Z życiem w ustroju demokratycznym i wolnym społeczeństwie wiąże się jednak to, że wszyscy miewamy do czynienia z poglądami i osobami, które niekoniecznie nam się podobają. To po prostu koszt, jaki ponosimy — można byłoby nawet stwierdzić, że to zasadniczy cel systemu. A wygląda na to, że coraz więcej ludzi o tym zapomina.

Powinniśmy starannie wybierać zmagania, w których zamierzamy uczestniczyć, a jednocześnie podejmować próby traktowania tak zwanego wroga z pewną dozą empatii. Do mediów i prezentowanych przez nie informacji powinniśmy podchodzić ze zdrową dawką sceptycyzmu i unikać wobec tych, którzy się z nami nie zgadzają, zbyt daleko idących uogólnień. Powinniśmy zawsze mieć w pamięci i pielęgnować w sobie takie wartości jak uczciwość i szczerość oraz niekoniecznie z dobrodziejstwem inwentarza przyjmować takie, które określa się mianem monopolu na wszechwiedzę, dobrego samopoczucia czy

prawa do odpłaty. Te „demokratyczne” wartości w dzisiejszym „sieciowym” świecie coraz trudniej wyznawać. Musimy jednak zaakceptować własną odpowiedzialność i kultywować je mimo wszystko, bo to od nich może w przyszłości zależeć stabilność naszych systemów politycznych.

Nie istnieje „jak”

Wielu czytelników po przeczytaniu moich wywodów zapewne zada sobie mniej więcej takie pytanie: „No dobrze, ale jak? Rozumiem, że moje wartości są do bani, że unikam odpowiedzialności za wszelkie swoje problemy i że jestem roszczeniowym gnojkiem, bo uważam, że świat powinien kręcić się wokół mnie i każdej niedogodności, jakiej doświadczam. Ale *jak* mam się zmienić?”.

A odpowiedź na to pytanie, którą wygłoszę, najlepiej jak potrafię naśladując Jodę, brzmi: „Rób albo nie rób; nie ma »jak«”.

W każdej chwili każdego dnia *i tak wybierasz*, czym będziesz się przejmować, więc zmiana jest bardzo prosta. Po prostu wybierz i zacznij przejmować się czymś innym.

To naprawdę *aż takie* proste. Tyle że niełatwe.

Niełatwe, bo na początku poczujesz się jak nieudacznik, oszust, kretyn. Będziesz się denerwować. Zaczniesz świrować. Być może w czasie trwania procesu przemiany obrazisz się na żonę, przyjaciół albo na ojca. Oto skutki uboczne cyklu zmiany wartości, zmiany akcentów odnośnie tego, czym zamierzasz się przejmować. Są one jednak nieuniknione.

To proste, ale naprawdę, naprawdę trudne.

Spójrzmy na niektóre z tych efektów ubocznych. Będziesz czuł niepewność; gwarantuję. „Czy naprawdę powinienem z tego zrezygnować? Czy postępuję właściwie?”. Rezygnacja z wartości, na której polegałeś od lat, na pewno sprawi, że poczujesz dezorientację, jakbyś nie potrafił już odróżniać dobra od zła. To trudne, ale normalne.

Potem poczujesz się jak nieudacznik. Przez połowę życia oceniałeś się za pomocą dotychczasowej wartości, więc gdy zmienisz własne priorytety, gdy zmienisz kryteria i przestaniesz zachowywać się tak jak wcześniej, nie sprostasz dotychczasowemu kryterium, któremu dotąd ufałeś, a tym samym natychmiast poczujesz się tak, jakbyś był kimś w rodzaju oszusta albo wręcz nikim. To także normalne i także nieprzyjemne.

I z pewnością będziesz musiał stawić czoła odmowom. Wiele relacji w swoim życiu zbudowałeś na bazie wartości, które wyznawałeś, więc w chwili, w której zmienisz swoje wartości — gdy uznasz, że nauka jest ważniejsza niż imprezowanie, że małżeństwo i założenie rodziny są ważniejsze niż bujne życie seksualne, że dająca satysfakcję praca jest bardziej istotna niż pieniądze — zmiana ta odbije się na Twoich relacjach z innymi ludźmi i wiele z tych relacji pęknie jak bańka mydlana. To także jest normalne i także niezbyt miłe.

To konieczne, choć bolesne skutki uboczne decyzji dotyczącej tego, że zaczniesz przejmować się czymś innym niż dotąd, czymś o wiele istotniejszym i bardziej godnym poświęcanej mu energii. Rewidując własne wartości, będziesz musiał stale zmagać się z wewnętrznym i zewnętrznym oporem. I przede wszystkim będziesz czuł niepewność; będziesz się zastanawiał, czy przypadkiem nie robisz źle.

Jak się jednak przekonamy, to dobrze.

Rozdział 6
Mylisz się odnośnie wszystkiego (ale ja też)

Pięćset lat temu kartografowie uważali, że Kalifornia to wyspa. Lekarze byli przekonani, że nacięcie skóry na czyimś ramieniu (lub wywołanie krwawienia w innym miejscu) może wyleczyć chorobę. Naukowcy byli pewni, że ogień powstaje z czegoś, co nazywa się flogiston. Kobiety wierzyły, że wcieranie w twarz psiego moczu zapobiega starzeniu się cery. Astronomowie natomiast uważali, że Słońce krąży wokół Ziemi.

Kiedy byłem mały, myślałem, że „przeciętniak” to rodzaj warzywa, którego nie chciałem jeść. Myślałem, że mój brat odkrył w domu babci tajne przejście, bo potrafił znaleźć się na zewnątrz, nie wychodząc z łazienki (spoiler: było tam okno). Myślałem też, że kiedy mój kolega wraz z rodziną pojechał do „Waszyngtonu, B. C.”, to odbył w jakiś sposób podróż w czasie do ery dinozaurów, bo przecież „BC” — *before Christ* — to bardzo dawno temu.

Jako nastolatek wmawiałem wszystkim, że nie przejmuję się niczym, a fakty były takie, że przejmowałem się za bardzo. Moim światem sterowali inni, a ja nawet o tym nie wiedziałem. Myślałem, że szczęście to przeznaczenie, a nie wybór. Myślałem, że miłość to coś, co po prostu się przydarza, a nie coś, na co trzeba zapracować. Myślałem, że aby być „fajnym”, trzeba raczej dużo ćwiczyć i

podpatrywać innych, zamiast szukać czegoś interesującego w samym sobie.

Będąc ze swoją pierwszą dziewczyną, myślałem, że będziemy razem już zawsze. A potem, gdy ten związek się skończył, pomyślałem, że już nigdy nie poczuję czegoś takiego do żadnej innej kobiety. A potem, gdy poczułem coś takiego do innej kobiety, pomyślałem, że czasami miłość sama w sobie po prostu nie wystarcza. A potem zdałem sobie sprawę, że każdy z nas *decyduje* o tym, co oznacza „wystarcza”, i że miłość może być czymkolwiek, czym pozwolimy jej być.

Myliłem się na każdym kroku. Odnośnie wszystkiego. Przez całe życie całkowicie myliłem się co do siebie, innych, społeczeństwa, kultury, świata, wszechświata — wszystkiego.

I mam nadzieję, że będzie tak nadal, przez resztę mojego życia.

Podobnie jak Aktualny Mark może spojrzeć na każdą pomyłkę i każdy błąd popełniony w przeszłości, pewnego dnia Przyszły Mark przyjrzy się przekonaniom Aktualnego Marka (w tym zawartości tej książki) i zauważy podobne błędy. I bardzo dobrze. Bo będzie to oznaczało, że dojrzałem.

Jest takie słynne powiedzenie Michaela Jordana o kolejnych porażkach jako przyczynie sukcesu. Cóż, ja stale, raz po raz, mylę się odnośnie wszystkiego. I dlatego moje życie staje się lepsze.

Rozwój to niekończący się, *powtarzalny* proces. Gdy dowiadujemy się czegoś nowego, nie przechodzimy od stanu „niewiedzy” do stanu „wiedzy”. Osiągamy raczej stan nieco mniejszej niewiedzy. A kiedy znów czegoś się dowiadujemy, stan naszej niewiedzy znów nieco się zmniejsza, a potem znowu i znowu, i tak dalej. Stale

zbliżamy się do prawdy i doskonałości, ale tej prawdy i doskonałości nie osiągamy nigdy.

Nie powinniśmy dążyć do znalezienia dla siebie ostatecznej „właściwej” odpowiedzi, lecz raczej poszukiwać sposobów na oderwanie się od naszego dzisiejszego stanu niewiedzy, aby nieco mniej mylić się jutro.

Gdy spojrzymy na rozwój osobisty z tej perspektywy, możemy uznać go za proces o dosyć naukowym charakterze. Nasze wartości są hipotezami: to zachowanie jest dobre i istotne; tamto zachowanie takie nie jest. Nasze działania to eksperymenty, a wynikające z nich emocje i wzorce myślowe są naszymi danymi.

Nie istnieje jedynie słuszny dogmat ani doskonała ideologia. Jest wyłącznie to, o czym z własnego doświadczenia wiesz, że jest dobre *dla Ciebie* — a nawet wtedy własne doświadczenie podpowiada Ci nie do końca dobrze. A ponieważ Ty, ja i wszyscy inni różnimy się pod względem potrzeb, losów i życiowych okoliczności, wszyscy nieuchronnie dochodzimy do odmiennych „prawidłowych” odpowiedzi na pytanie, co oznacza nasze życie i jak powinniśmy je przeżyć. Dla mnie prawidłową odpowiedzią są długie samotne podróże, mieszkanie w zapomnianych przez Boga i ludzi miejscach i to, że śmieszy mnie puszczanie bąków. A przynajmniej ta odpowiedź była prawidłowa do niedawna. Stale się jednak zmienia i ewoluuje, bo i ja zmieniam się i ewoluuję; a starzejąc się, nabierając doświadczenia i myląc się każdego dnia nieco mniej, będę stopniowo wyzwalał się ze stanu mojej dzisiejszej niewiedzy.

Wielu ludzi tak obsesyjnie stara się żyć „właściwie”, że nigdy nie ma tak naprawdę czasu na to, żeby *po prostu* żyć.

Oto kobieta. Jest samotna i chce mieć partnera, ale nigdy nie wychodzi z domu i nie robi nic, aby jej sytuacja uległa

zmianie. A to mężczyzna, który zaharowuje się w pracy i uważa, że zasługuje na podwyżkę, ale nie jest w stanie powiedzieć o tym szefowi.

Wmawia im się, że boją się porażki, odrzucenia, tego, że ktoś im odmówi.

Ale to nie tak. Jasne, odmowa boli. Porażka to nic przyjemnego. Istnieje jednak szereg pewników, których się trzymamy — pewników, które obawiamy się kwestionować lub pomijać, wartości, które przez lata nadawały sens naszemu życiu. Ta kobieta nie wychodzi z domu i nie umawia się na randki, bo musiałaby skonfrontować z rzeczywistością własne wyobrażenia o tym, czy jest atrakcyjna. Ten mężczyzna nie prosi o podwyżkę, bo musiałby skonfrontować z rzeczywistością własne przekonania o tym, ile tak naprawdę warte są jego umiejętności.

Łatwiej jest uznać za bolesny pewnik fakt, że nikt nie uważa nas za atrakcyjnych czy że nikt nie docenia naszych talentów, niż faktycznie *sprawdzić* zasadność tych przekonań i dowiedzieć się, jak jest naprawdę.

Przekonania tego rodzaju — że nie jesteśmy wystarczająco atrakcyjni, więc po co się starać; lub że szef jest dupkiem, więc po co się starać — zapewniają nam umiarkowany komfort psychiczny teraz, sprawiając jednak jednocześnie, że osiągnięcie rzeczywistego szczęścia i większych sukcesów odkładamy na później. W perspektywie długoterminowej to fatalna strategia, której się jednak trzymamy, bo uważamy, że mamy rację, ponieważ zakładamy, że wiemy, co się wydarzy. Innymi słowy, zakładamy, że wiemy, jaki będzie wynik końcowy.

Przyjmowanie czegokolwiek za pewnik jest wrogiem rozwoju. Nic nie jest pewne, chyba że już się zdarzyło — a nawet wtedy mimo wszystko pozostaje dyskusyjne. Dlatego

właśnie, jeśli mamy się w jakikolwiek sposób rozwijać, musimy akceptować nieuniknione niedoskonałości własnych wartości.

Zamiast dążyć do pewności, powinniśmy stale poszukiwać wątpliwości: wątpliwości odnośnie własnych przekonań, wątpliwości odnośnie własnych uczuć, wątpliwości odnośnie tego, co może nieść nam przyszłość, chyba że sami ją sobie stworzymy. Zamiast starać się zawsze mieć rację, powinniśmy zdawać sobie sprawę z tego, jak bardzo przez cały czas się mylimy. Bo tak jest.

Omylność otwiera nas na możliwość zmiany. Omylność niesie ze sobą możliwość rozwoju. Oznacza, że nie musimy nacinać sobie ramienia, aby wyleczyć przeziębienie, ani nacierać twarzy psim moczem, aby wyglądać młodziej. Oznacza nieuznawanie „przeciętniaka” za warzywo i nieobawianie się tego, że na czymś może nam zależeć.

Bo jest w tym wszystkim coś dziwnego, choć prawdziwego: *tak naprawdę* nie wiemy, które doświadczenia są pozytywne, a które negatywne. Niektóre z najtrudniejszych i najbardziej stresujących chwil naszego życia okazują się także chwilami, które w największym stopniu nas kształtują i motywują. Niektóre z najlepszych i najbardziej satysfakcjonujących życiowych doświadczeń są także doświadczeniami najbardziej rozpraszającymi i demotywującymi. W kwestii pozytywnych czy negatywnych doświadczeń nie należy ufać własnym przekonaniom. Wszystkim, co wiemy na pewno, jest to, co tu i teraz sprawia nam ból, a co nie. A to nie jest wiele warte.

Gdy tak ze zgrozą przyglądamy się ludziom żyjącym pięćset lat temu, wyobrażam sobie, że za kolejne pięćset lat ludzie będą śmiać się z nas i naszych dzisiejszych wątpliwości. Będą śmiać się z tego, że pozwalamy pieniądzom i temu, czym się zajmujemy, definiować nasze życie. Będą śmiać się z tego, że obawiamy się okazywać

uznanie tym, którzy najwięcej dla nas znaczą, a zamiast tego wychwalamy pod niebiosa różnych celebrytów, którzy na nic nie zasłużyli. Będą się śmiać z naszych rytuałów i przesądów, z naszych obaw i wojen. Będą przypatrywać się naszemu okrucieństwu. Będą studiować naszą sztukę i dyskutować nad naszą historią. Poznają takie prawdy o nas, o których nikt z nas samych nie ma jeszcze pojęcia.

I oni także będą się mylić. Tylko po prostu mniej niż my.

Architekci własnych przekonań

Spróbujmy przeprowadzić eksperyment. Umieśćmy losowo wybraną osobę w pomieszczeniu z szeregiem przycisków. Powiedzmy jej, że jeśli wykona określone czynności — niezdefiniowane z góry działania, które sama będzie musiała określić — wtedy zapali się migająca lampka, co będzie oznaczało zdobycie punktu. Następnie zaproponujmy sprawdzenie, ile punktów badana osoba zdobędzie w ciągu trzydziestu minut.

Przebieg tego psychologicznego eksperymentu okaże się zapewne zgodny z tym, czego oczekiwaliśmy. Osoba w pomieszczeniu zacznie losowo naciskać przyciski, aż zapali się lampka sygnalizująca zdobycie punktu. Zgodnie z logiką, podmiot eksperymentu powtórzy swoje czynności, aby zdobyć więcej punktów. Tyle że tym razem lampka się nie zapali. Rozpocznie więc ciąg bardziej skomplikowanych sekwencji — trzy razy ten przycisk, potem raz ten, odczekać pięć sekund i — *pip!* Kolejny punkt. W końcu jednak także to przestanie być skuteczne. Być może lampka i przyciski nie mają ze sobą nic wspólnego? A może chodzi o to, jak siedzę? Albo czego dotykam? A może ma to jakiś związek z moimi stopami? *Pip!* Kolejny punkt. Taak…, więc może chodzi o moje stopy i żeby *teraz* nacisnąć kolejny przycisk. *Pip!*

Zasadniczo, w ciągu od dziesięciu do piętnastu minut każda osoba wymyśla określoną sekwencję czynności, która ma jej zapewnić zdobywanie kolejnych punktów. Zwykle jest to coś dziwacznego, w rodzaju stania na jednej nodze lub ustawiania się w określony sposób i zapamiętywania porządku wciskania przycisków w określonym przedziale czasowym.

A teraz najzabawniejsze: punkty naprawdę pojawiają się losowo. Nie ma sekwencji. Nie ma wzoru. Po prostu zapala się lampka i słychać dźwięk, a ludzie gimnastykują się, myśląc, że dzięki temu, co robią, zdobywają punkty.

Pomijając jednak sadyzm, celem tego eksperymentu jest ukazanie, jak szybko ludzki umysł potrafi wytworzyć sobie stek bzdur, które nie mają nic wspólnego z prawdą, i w nie uwierzyć. I okazuje się, że jesteśmy w tym naprawdę dobrzy. Każdy, kto opuszcza pomieszczenie, jest przekonany, że rozpracował eksperyment i wygrał. Każdy wierzy, że odkrył „jedynie słuszną” kolejność przycisków, dzięki czemu zdobył punkty. Jednak metody, którymi badani się posługują, są tak samo zróżnicowane, jak oni sami. Pewien mężczyzna wymyślił długą sekwencję naciśnięć, która nie miała sensu dla nikogo poza nim samym. Pewna dziewczyna uznała, że aby zdobyć punkt, musi określoną liczbę razy dotknąć sufitu. I wychodząc z pomieszczenia, była od podskakiwania w górę i w dół zupełnie wykończona.

Nasze mózgi są maszynami do nadawania znaczeń. To, co uważamy za „znaczenia”, jest generowane przez skojarzenia tworzone przez mózg pomiędzy dwoma lub większą liczbą doświadczeń. Wciskamy przycisk i zapala się lampka; zakładamy, że naciśnięcie przycisku *spowodowało* jej zapalenie się. Tak zasadniczo wygląda mechanizm nadawania znaczeń. Przycisk, lampka; lampka, przycisk. Widzimy krzesło. Stwierdzamy, że jest szare. Nasz mózg

tworzy skojarzenie między kolorem (szarym) a obiektem (krzesłem) i nadaje mu znaczenie: „Krzesło jest szare”.

Nasze umysły stale pracują, aż furczy, tworząc kolejne skojarzenia, które pomagają nam w pojmowaniu i kontrolowaniu naszego otoczenia. Wszystko, co wiąże się z naszymi przeżyciami i doświadczeniami, zarówno zewnętrznymi, jak i wewnętrznymi, rodzi w naszych umysłach nowe skojarzenia i powiązania. Wszystko, od wyrazów na tej stronie, przez pojęcia z zakresu gramatyki, którymi posługujesz się, aby je zrozumieć, po brudne myśli, jakim zaczyna oddawać się Twój umysł, gdy ja zaczynam nudzić lub się powtarzać — wszystkie te myśli, impulsy i wrażenia powstają za sprawą miriadów połączeń neuronowych, które funkcjonując sekwencyjnie, sprawiają, że doznajesz oświecenia i zaczynasz *rozumieć*.

Z tym wszystkim wiążą się jednak dwa problemy. Po pierwsze, mózg jest niedoskonały. Popełniamy błędy odnośnie tego, co widzimy i słyszymy. Stosunkowo łatwo zapominamy o różnych rzeczach i błędnie interpretujemy różne zdarzenia.

Po drugie, nasze mózgi są tak zaprojektowane, że gdy już nadamy czemuś znaczenie, staje się ono dla nich znaczeniem jedynie słusznym. Tendencyjnie trzymamy się znaczenia stworzonego przez nasze umysły i nie chcemy z niego zrezygnować. Nawet w obliczu dowodów jednoznacznie zaprzeczających prawidłowości znaczenia, które stworzyliśmy, często — ignorując je — i tak pozostajemy przy własnych przekonaniach.

Komik Emo Philips powiedział kiedyś: „Dawniej myślałem, że mózg jest najpiękniejszym organem w moim ciele. A potem zdałem sobie sprawę, kto mi to wmawia”. Niefortunny fakt polega na tym, że większość tego, co uważamy, że „wiemy”, i tego, w co wierzymy, jest wytworem wrodzonych nieścisłości i uprzedzeń obecnych w

naszych mózgach. Wiele lub nawet większość naszych wartości to wytwory zdarzeń, które nie są reprezentatywne dla świata jako całości lub są wynikiem całkowicie źle pojmowanej przeszłości.

A wynik tego wszystkiego? Większość naszych przekonań jest błędna. Albo dokładniej, *wszystkie* nasze przekonania są błędne — niektóre są tylko po prostu mniej błędne niż inne. Umysł człowieka to jeden wielki kocioł nieścisłości. I chociaż ta informacja może sprawić, że poczujesz się niezręcznie, jest jednak także, jak się przekonamy, koncepcją niezwykle istotną i nośną.

Uważaj na to, co uznajesz za prawdę

W 1988 roku podczas terapii dziennikarka i feministka Meredith Maran doszła do zaskakującego wniosku: że była w dzieciństwie wykorzystywana seksualnie przez własnego ojca. Był to dla niej szok — wyparte wspomnienie, z którego istnienia przez większość dorosłego życia nie zdawała sobie sprawy. Jednak w wieku trzydziestu siedmiu lat przypomniała o tym, co się stało, ojcu i opowiedziała wszystko bliskim.

Wyznania Meredith przeraziły całą jej rodzinę. Ojciec natychmiast wszystkiemu zaprzeczył. Niektórzy członkowie rodziny stanęli po stronie Meredith, inni wzięli stronę jej ojca. Rodzina podzieliła się na dwa obozy. A ból, który definiował związek Meredith z ojcem już na długo przed tym oskarżeniem, rozrósł się teraz jak pleśń na całą jej rodzinę. I doprowadził do całkowitego rozłamu.

W 1996 roku Meredith doszła do kolejnego zaskakującego wniosku: jej ojciec tak naprawdę *nie* wykorzystywał jej

seksualnie. (Ups!) Okazało się, że z pomocą działającego w dobrej wierze terapeuty po prostu stworzyła to wspomnienie. Dręczona poczuciem winy, przez resztę życia ojca próbowała pojednać się z nim i innymi członkami rodziny, nieustannie przepraszając i usprawiedliwiając się. Było jednak za późno. Ojciec zmarł, a rodzina miała już nigdy nie być taka sama.

Okazało się, że Meredith nie była jedyna. Jak opisuje to w swojej autobiografii, *My Lie: A True Story of False Memory*, w latach osiemdziesiątych wiele kobiet oskarżyło męskich członków swoich rodzin o wykorzystywanie seksualne, czemu jednak następnie po latach zaprzeczyły. Podobnie, w tym samym dziesięcioleciu pojawiło się grono osób, które twierdziły, że istnieją szatańskie sekty wykorzystujące dzieci, ale mimo wszczęcia dochodzeń w kilkudziesięciu miastach policja nigdy nie znalazła żadnych dowodów na opisywane przez te osoby niecne praktyki.

Dlaczego ludzie zaczęli nagle wymyślać sobie wspomnienia o molestowaniu seksualnym przez członków rodzin i o sektach? I dlaczego wszystko to wydarzyło się właśnie wtedy, w latach osiemdziesiątych?

Czy jako dziecko grałeś kiedyś w głuchy telefon? Wiesz, to taka zabawa — mówimy coś do ucha osoby obok nas, ona przekazuje to kolejnej i tak dalej, przez powiedzmy dziesięć osób — a to, co słyszy ostatnia z nich, nie ma nic wspólnego z informacją początkową. Tak mniej więcej funkcjonują nasze wspomnienia.

Doświadczamy czegoś. Kilka dni później pamiętamy to nieco inaczej, jakby zostało nam to wyszeptane do ucha i źle usłyszane. Następnie komuś o tym opowiadamy i musimy wypełnić kilka luk w scenariuszu własnymi ozdobnikami, aby wszystko brzmiało sensownie i żeby nie posądzono nas o to, że nam odbiło. A potem zaczynamy wierzyć, że to, czego użyliśmy jako wypełniacza,

rzeczywiście się zdarzyło, i kolejny raz opowiadamy naszą historyjkę w ten sam sposób. Tyle że to coś tak naprawdę się nie wydarzyło, więc powtarzamy niedokładnie. A pewnej nocy rok później, opowiadając tę samą historyjkę, jesteśmy na rauszu, więc dodajemy kolejne ozdobniki — no dobrze, bądźmy szczerzy, całkowicie zmyślamy mniej więcej jedną trzecią opowieści. Jednak w kolejnym tygodniu, będąc trzeźwi, nie chcemy przyznać, że jesteśmy paskudnym kłamcą, więc zostajemy przy nowej, niedawno stworzonej, pijackiej wersji naszej historyjki. A pięć lat później nasza absolutnie prawdziwa, przysięgam-na-boga, przysięgam-na-grób-mojej-matki, ba, prawdziwsza niż prawdziwa historyjka jest prawdziwa najwyżej w pięćdziesięciu procentach.

Wszyscy tak robimy. Robisz tak Ty. Robię tak ja. Nieważne, jak bardzo jesteśmy szczerzy i jak czyste są nasze intencje, pozostajemy w stanie wiecznego okłamywania siebie i innych wyłącznie z tego powodu, że nasz mózg został stworzony po to, aby był wydajny, a nie dokładny.

I nie tylko nasza pamięć jest do bani — do tego stopnia, że zeznania naocznych świadków niekoniecznie bywają uznawane za prawdę podczas postępowań sądowych — ale i nasz mózg działa także w nieprawdopodobnie tendencyjny sposób.

Jak to? No cóż, mózg stara się zrozumieć naszą obecną sytuację na podstawie tego, w co już wierzymy i czego już doświadczyliśmy. Każda nowa informacja oceniana jest na podstawie wartości i przekonań, którymi już się kierujemy. Skutek jest taki, że nasz mózg zawsze wykazuje tendencyjność w kierunku tego, co w danej chwili uważamy za prawdziwe. Gdy więc mamy doskonałe relacje z siostrą, większość wspomnień z nią związanych interpretujemy pozytywnie. Kiedy jednak te relacje się psują, często

zaczynamy postrzegać dokładnie te same wspomnienia inaczej, przekształcając je w taki sposób, aby mogły stanowić uzasadnienie dla faktu, że aktualnie się na nią gniewamy. Miły prezent, który dostaliśmy od niej na ostatnie Boże Narodzenie, kojarzy się nam teraz z protekcjonalnością i wywyższaniem się. To, że kiedyś zapomniała zaprosić nas do swego domu nad jeziorem, postrzegamy teraz nie jako niewinną pomyłkę, ale jako wyraz nieprawdopodobnego lekceważenia.

Fałszywa historia wykorzystywania seksualnego Meredith staje się znacznie bardziej zrozumiała, gdy zwrócimy uwagę na wartości będące fundamentem jej przekonań. Po pierwsze, przez większą część życia Meredith jej relacje z ojcem były napięte i trudne. Po drugie, Meredith kilkakrotnie nawiązywała nieudane relacje z mężczyznami, z których jedna skończyła się także nieudanym małżeństwem.

Z punktu widzenia jej wartości „bliskie relacje z mężczyznami” nie były więc czymś szczególnie intrygującym.

Potem, na początku lat osiemdziesiątych, Meredith została radykalną feministką i zaczęła prowadzić badania dotyczące znęcania się nad dziećmi. Wysłuchiwała coraz to nowych, straszliwych opowieści i przez wiele lat stykała się z ofiarami kazirodztwa, zwykle małymi dziewczynkami. Nagłaśniała także przypadki prowadzonych w tamtych czasach nieprawidłowych badań — badań, które, jak się później okazało, rażąco przeszacowywały poziom molestowania dzieci. (Zgodnie z wynikami najsłynniejszego z tych badań molestowana seksualnie jako dzieci miała być jedna trzecia dorosłych kobiet, co później okazało się oczywistą przesadą).

Na dodatek, jakby tego wszystkiego było mało, Meredith zakochała się i związała z inną kobietą, ofiarą kazirodztwa.

Ich relacje były wzajemnie uzależniające i toksyczne, bo Meredith stale próbowała „chronić” swoją partnerkę przed jej traumatyczną przeszłością. Partnerka z kolei wykorzystywała tę traumatyczną przeszłość jako instrument umożliwiający zdobycie uczucia Meredith za sprawą wywoływania u niej poczucia winy (więcej o tym i o granicach znajdziesz w rozdziale 8.). W tym czasie relacje Meredith z ojcem pogorszyły się jeszcze bardziej (okazało się, że jej lesbijski związek nie jest dla niego powodem do szczególnej radości). Także terapii, w której uczestniczyła, zaczęła oddawać się we wręcz kompulsywny sposób. Jej terapeuci, których zachowaniami kierowały *ich własne* wartości i przekonania, regularnie podkreślali, że praca dziennikarska Meredith, choć bardzo stresująca, nie mogła być wyłącznym powodem faktu nawiązywania przez nią nieprawidłowych relacji z ludźmi — relacji, które czyniły ją tak nieszczęśliwą — *musiało w tym być coś innego, ukrytego głębiej*.

Mniej więcej w tym czasie niezwykłą popularność zaczęła zdobywać nowa forma terapii, zwana terapią zorientowaną na wypartą pamięć. Polegała ona na tym, że terapeuta wprowadzał klienta w stan zbliżony do transu, a następnie zachęcał go do wydobywania z zakamarków pamięci i ponownego przeżywania zapomnianych wspomnień z dzieciństwa. Wspomnienia te bywały zwykle nieszkodliwe, ale cała koncepcja polegała na tym, że zakładano, iż przynajmniej niewielka część z nich będzie traumatyczna.

Mamy więc biedną Meredith, badającą codziennie przypadki kazirodztwa i molestowania dzieci, nieszczęśliwą, złą na ojca, doświadczającą przez całe życie niepowodzeń w relacjach z mężczyznami, którą wydaje się rozumieć i kochać wyłącznie inna kobieta, będąca w przeszłości ofiarą kazirodztwa. Meredith właśnie leży na kozetce i płacze, bo terapeuta na każdej wizycie twierdzi, że pamięta coś, czego nie pamięta. I *voilà*, mamy doskonały

przepis na wymyślone wspomnienie o wykorzystywaniu seksualnym, do którego nigdy nie doszło.

Podczas przetwarzania życiowych doświadczeń priorytetem naszego umysłu jest interpretowanie ich w taki sposób, aby były zbieżne z wszystkimi wcześniejszymi doświadczeniami, uczuciami i przekonaniami. Często jednak zdarzają się nam takie sytuacje życiowe, w których przeszłość i teraźniejszość *nie są* zbieżne: w takich przypadkach coś, czego doświadczamy w danej chwili, zaprzecza wszystkiemu, co uznajemy za rzeczywiste i właściwe z perspektywy naszej przeszłości. Próbując osiągnąć spójność, nasz umysł w tego rodzaju przypadkach wytwarza czasem fałszywe wspomnienia. Łącząc nasze aktualne doświadczenia z tą wyobrażoną przeszłością, umysł pozwala nam na zachowanie znaczeń, które wcześniej określonym sytuacjom nadaliśmy.

Jak wspomniałem wcześniej, historia Meredith nie jest wyjątkiem. W latach osiemdziesiątych i na początku lat dziewięćdziesiątych o przemoc seksualną w podobnych okolicznościach niesłusznie oskarżono setki niewinnych osób. I wiele z nich trafiło za to do więzienia.

W przypadku ludzi niezadowolonych z własnego życia sugestie żądnych sensacji mediów — że faktycznie doszło do prawdziwej epidemii przemocy seksualnej i praktyk satanistycznych i że *oni* także mogli być ich ofiarami — stały się zachętą do tego, aby nieco sfałszować własne wspomnienia i wyjaśnić sobie obecne cierpienia w sposób umożliwiający uznanie się za ofiarę i uniknięcie odpowiedzialności za własne życiowe pomyłki. Terapia zorientowana na wypartą pamięć funkcjonowała wówczas jako metoda umożliwiająca wydobycie tego rodzaju nieświadomych pragnień na światło dzienne i włączenie ich w schemat jakoby rzeczywistej pamięci.

Ten proces i będący jego rezultatem stan umysłów poddawanych terapii osób stał się tak powszechny, że nadano mu odrębną nazwę: syndrom fałszywej pamięci. Za jego sprawą zmianie uległy zasady funkcjonowania sądów i zaczęto z większą ostrożnością podchodzić do zeznań świadków. Przeciwko tysiącom terapeutów wniesiono oskarżenia i w następstwie postępowań sądowych stracili oni prawo wykonywania zawodu. Terapię zorientowaną na wypartą pamięć przestano stosować, zastąpiły ją metody bardziej praktyczne. Niedawne badania dodatkowo potwierdziły bolesną nauczkę płynącą z tamtych czasów — że nasze przekonania są podatne na manipulację, a nasze wspomnienia są nieprawdopodobnie wręcz mało wiarygodne.

Istnieje wiele obiegowych sądów, rozpowszechniających dobre rady, aby „ufać sobie”, „kierować się intuicją” i wszelkiego rodzaju inne miło brzmiące banały.

Być może jednak lepszym rozwiązaniem powinno być ufanie sobie *mniej*. Ostatecznie, skoro nasze serca i umysły są tak mało wiarygodne, być może powinniśmy *zacząć w większym stopniu kwestionować* nasze intencje i motywacje. Skoro przez cały czas się mylimy, to być może jedyną drogą do osiągania życiowych postępów jest sceptycyzm w odniesieniu do siebie i surowa ocena własnych przekonań i wartości?

Może się to wydawać przerażające i autodestrukcyjne. Tak naprawdę jest jednak zupełnie na odwrót. To nie tylko bezpieczniejsza opcja, ale również bardziej wyzwalająca.

Niebezpieczeństwa absolutnej pewności

Erin siedzi naprzeciw mnie w restauracji sushi i stara się wyjaśnić, dlaczego nie wierzy w śmierć. Minęły prawie trzy godziny, a ona zjadła dokładnie cztery kawałki sushi, wypijając za to samodzielnie całą butelkę sake. (A w zasadzie jest już w połowie butelki numer dwa). Jest wtorek, godzina czwarta po południu.

Nie zaprosiłem jej tutaj. Dowiedziała się, gdzie jestem, z internetu, przyleciała i mnie znalazła.

Znowu.

Robiła to już wcześniej. Widzisz, Erin jest przekonana, że potrafi zakląć śmierć, ale niestety wyłącznie z moją pomocą. I nie chodzi tu o pomoc w znaczeniu biznesowym. Gdyby potrzebowała porady z zakresu PR lub czegoś podobnego, nie byłoby problemu. Ale nie, chodzi o coś więcej: Erin potrzebuje mnie w roli swojego chłopaka. Dlaczego? Minęły trzy godziny indagacji i znikło półtorej butelki sake, a nadal nie jest to jasne.

Aha, przy okazji, w restauracji jest z nami moja dziewczyna. Erin uważa, że jej udział w dyskusji jest istotny; chce, żeby wiedziała, że Erin jest „gotowa podzielić się mną” i że moja dziewczyna (teraz już żona) „nie powinna czuć się zagrożona”.

Erin poznałem w 2008 roku na seminarium z zakresu samopomocy. Wydawała się całkiem sympatyczną osobą. Miała lekkiego hyzia na punkcie New Age i tego rodzaju rzeczy, ale była prawniczką po szkole należącej do Ivy League, była też zdecydowanie inteligentna. I śmiała się z moich dowcipów. I pomyślałem, że jest ładna, więc — no cóż, w końcu to byłem ja — przespałem się z nią.

Po miesiącu zaproponowała, żebym, ot tak, przeniósł się na drugi koniec Stanów i z nią zamieszkał. Zobaczyłem w myślach coś w rodzaju czerwonej flagi, więc spróbowałem zerwać z Erin. Jej reakcją było stwierdzenie, że jeśli jej

odmówię, to się zabije. Dobra, to już dwie czerwone flagi. Szybko zablokowałem e-mail i usunąłem jej dane z wszystkich moich urządzeń.

To ją spowolniło, ale jej nie powstrzymało.

Kilka lat przed tym, jak ją poznałem, Erin miała wypadek samochodowy i prawie zginęła. Z medycznego punktu widzenia *naprawdę* zresztą przez kilka chwil była „martwa” — ustały czynności jej mózgu — ale w jakiś cudowny sposób ją wskrzeszono. Kiedy „wróciła”, stwierdziła, że wszystko się zmieniło. Stała się osobą bardzo uduchowioną. Zainteresowała się uzdrawianiem energią, istnieniem aniołów, uniwersalną świadomością i kartami tarota i zaczęła w to wszystko wierzyć. Uwierzyła także, że stała się uzdrowicielką i szamanką dusz oraz że potrafi przewidywać przyszłość. I z jakiegoś powodu, gdy spotkała mnie, uznała, że wspólnym moim i jej przeznaczeniem jest ocalenie świata. Czy też, jak sama to ujęła, „uleczenie śmierci”.

Gdy zablokowałem jej e-mail, zaczęła tworzyć nowe adresy, wysyłając do mnie czasem nawet kilkadziesiąt pełnych gniewu wiadomości dziennie. Założyła fałszywe konta na Facebooku i Twitterze, które wykorzystywała do nękania mnie i moich bliskich. Stworzyła stronę internetową, która wyglądała identycznie jak moja i napisała dziesiątki artykułów o tym, że jakoby jestem jej ekschłopakiem, który ją okłamał, oszukał i obiecał się z nią ożenić, i że należymy do siebie. Kiedy skontaktowałem się z nią, aby tę stronę usunęła, stwierdziła, że zrobi to wyłącznie, jeżeli przylecę do Kalifornii i z nią zostanę. Tak wyobrażała sobie kompromis.

I przez cały ten czas wszystkie swoje działania usprawiedliwiała identycznie: byłem jej przeznaczony, Bóg tak chciał, dosłownie obudziła się w środku nocy, słysząc głosy aniołów obwieszczających, że „nasz niezwykły

związek” to zwiastun nowej ery wiecznego pokoju na ziemi. (Owszem, naprawdę tak mi to przedstawiła).

Zanim spotkaliśmy się w tej restauracji sushi, były tysiące e-maili. Niezależnie od tego, czy odpowiadałem, czy nie i czy moje odpowiedzi były spokojne, czy przepełnione gniewem, nic się nie zmieniało. Nigdy nie zmieniła zdania; nigdy nie zwątpiła w swoje przekonania. Trwało to przez ponad siedem lat (i trwa nadal).

I właśnie w tej małej restauracji sushi, w której Erin trąbiła sake i godzinami bełkotała o tym, jak wyleczyła kamienie nerkowe swojego kota za pomocą kuracji energią, coś do mnie dotarło:

Erin jest fanatyczką samodoskonalenia. Wydaje dziesiątki tysięcy dolarów na książki, seminaria i kursy. A najbardziej wariacki jest w tym wszystkim fakt, że Erin jest dokładnym, co do joty, ucieleśnieniem wszystkiego, czego się uczy. Ma swoje marzenie. Uporczywie się go trzyma. Wizualizuje i podejmuje działania, bez szwanku znosi błędy i porażki, odradza się i próbuje znowu. Jest beztrosko pewna swego. Ma o sobie cholernie wysokie mniemanie — twierdzi chociażby, że leczy koty w taki sam sposób, jak Jezus uzdrowił Łazarza — no, żesz kurwa mać!

A jednak jej wartości są tak popieprzone, że wszystko to nie ma znaczenia. To, że Erin działa całkowicie „prawidłowo”, nie oznacza, że *postępuje* właściwie.

Erin ma w sobie jakieś przekonanie, z którego nie potrafi zrezygnować. Sama mi nawet o tym wielokrotnie i rozwlekle mówiła: że zdaje sobie sprawę z całkowitej irracjonalności i szkodliwości tej swojej fiksacji oraz z tego, że za jej sprawą i ona, i ja jesteśmy nieszczęśliwi. Z jakiegoś jednak powodu uważa, że ma rację, że nie może jej zignorować ani przestać robić to, co robi.

W połowie lat dziewięćdziesiątych psycholog Roy Baumeister zaczął badać pojęcie zła. Polegało to zasadniczo na tym, że przyglądał się ludziom dopuszczającym się niecnych uczynków i próbował ustalić, dlaczego się ich dopuszczają.

W tamtych czasach zakładano, że ludzie dopuszczają się niecnych uczynków, bo okropnie czują się sami ze sobą — czyli mają niską samoocenę. Jednym z pierwszych zaskakujących odkryć Baumeistera było to, że często wcale tak nie jest. I że właściwie często bywa dokładnie na odwrót. Niektórzy z najniebezpieczniejszych przestępców czują się ze sobą cholernie dobrze. I właśnie to dobre samopoczucie odnośnie samych siebie wbrew obiektywnej rzeczywistości usprawiedliwia w ich mniemaniu haniebne czyny, jakich dopuszczają się wobec innych.

Aby uznać, że dopuszczanie się haniebnych czynów wobec innych jest usprawiedliwione, takie osoby muszą mieć niezachwiane poczucie słuszności własnych racji i własnych przekonań oraz pewność, że ci inni sami sobie na to zasłużyli. Rasiści dopuszczają się czynów o podłożu rasistowskim, bo są pewni swojej genetycznej wyższości. Fanatycy religijni wysadzają się w powietrze i zabijają dziesiątki ludzi, bo są pewni, że trafią do nieba jako męczennicy. Mężczyźni gwałcą i maltretują kobiety, bo są przekonani, że mają prawo do ich ciał.

Źli ludzie nigdy nie uważają, że *to oni* są źli; sądzą raczej, że źli są wszyscy inni.

W ramach serii kontrowersyjnych eksperymentów, określanych dziś po prostu jako eksperymenty Milgrama, od nazwiska psychologa Stanleya Milgrama, naukowcy skłaniali „normalnych” ludzi do karania innych ochotników za łamanie różnorodnych zasad. A ci ich karali, a jakże, doprowadzając czasem te kary do progu znęcania się. Prawie nikt z karzących się nie sprzeciwił ani nie poprosił o

wyjaśnienia. Przeciwnie, wielu z nich wydawało się cieszyć zyskaną w ramach eksperymentów pewnością własnej moralnej przewagi nad karanymi.

Cały problem polega tutaj na tym, że pewność jest nie tylko nieosiągalna, ale że dążenie do niej często rodzi także coraz większą (i coraz straszniejszą) niepewność.

Wielu ludzi ma niezachwianą pewność odnośnie własnych umiejętności zawodowych oraz tego, jakie *powinni* otrzymywać wynagrodzenie. Ta pewność sprawia jednak, że ich samopoczucie staje się gorsze, a nie lepsze. Widzą, jak inni awansują przed nimi, i czują się lekceważeni. Uważają się za niedocenianych i ignorowanych.

Nawet tak proste zachowania, jak ukradkowe sprawdzanie SMS-ów swojego chłopaka lub pytanie kolegi, co mówią o nas inni, wynikają z braku pewności i palącej potrzeby jej zyskania.

Możemy zresztą sprawdzić wiadomości tekstowe chłopaka i nic nie znaleźć, ale rzadko tak to się kończy; bo następnie możemy zacząć się zastanawiać, czy może ma on drugi telefon. Możemy czuć się niedoceniani w pracy i podjąć kroki zmierzające do wyjaśnienia, dlaczego nie zostaliśmy awansowani, to jednak sprawi, że przestaniemy ufać współpracownikom i zaczniemy doszukiwać się drugiego dna we wszystkim, co nam mówią (i jakie są w naszym mniemaniu ich opinie o nas), a to z kolei sprawi, że nasze szanse na awans jeszcze bardziej zmaleją. Możemy ciągle poszukiwać tego wyjątkowego kogoś, kto jest nam „przeznaczony”, ale po każdej nieudanej randce i każdej kolejnej spędzonej samotnie nocy zaczynamy tylko coraz intensywniej się zastanawiać, co robimy źle.

I w takich właśnie chwilach niepewności i głębokiej rozpaczy z dużym prawdopodobieństwem może pojawić się ta podstępna roszczeniowość: zaczynamy uważać, że

zasługujemy na to, aby móc popełnić małe oszustwo w celu przeforsowania własnych racji, że inni *zasługują* na karę, że zasługujemy na to, czego chcemy, i możemy to sobie wziąć, nawet siłą.

To znowu zasada odwrotności: im bardziej staramy się być czegoś pewni, tym większą odczuwamy niepewność i niedostatek bezpieczeństwa.

Prawdą jest jednak również coś całkowicie odwrotnego: im bardziej doceniamy poczucie niepewności i niewiedzę, tym lepiej się czujemy, wiedząc, o czym nie wiemy.

Niepewność uwalnia nas od sądów o innych — uniezależnia nas od niepotrzebnych stereotypów i uprzedzeń, którymi moglibyśmy się kierować, obserwując innych ludzi w telewizji, w biurze czy na ulicy. Niepewność uwalnia nas także od oceniania samych siebie. Nie wiemy, czy jesteśmy sympatyczni, czy nie; nie wiemy, na ile jesteśmy atrakcyjni; nie wiemy, jakie potencjalnie możemy odnieść sukcesy. Jedynym sposobem na dowiedzenie się tego jest pozostawanie odnośnie tych kwestii w ciągłej niepewności i otwartość na poznanie odpowiedzi za sprawą życiowych doświadczeń.

Niepewność jest podstawą wszelkich postępów i wszelkiego rozwoju. Zgodnie ze starym powiedzeniem, człowiek, który uważa, że wie wszystko, niczego się nigdy nie nauczy. Aby się czegoś nauczyć, musimy najpierw o tym czymś nie wiedzieć. Im bardziej przyznajemy, że czegoś nie wiemy, tym więcej zyskujemy okazji do nauki.

Nasze wartości są niedoskonałe i niekompletne, a założenie, że są doskonałe i kompletne, jest najlepszą drogą do niebezpiecznie dogmatycznego sposobu myślenia, który rodzi roszczeniowość i dążenie do unikania odpowiedzialności. Jedynym sposobem, abyśmy mogli rozwiązać własne problemy, jest przede wszystkim

przyznanie, że do tej pory nasze działania i przekonania były błędne i nieskuteczne.

Ta otwartość na przyznanie przed samym sobą, że niekoniecznie musimy mieć rację, jest *absolutnie niezbędna*, jeżeli zależy nam na jakiejkolwiek rzeczywistej zmianie lub możliwości rozwoju.

Przed przyjrzeniem się własnym wartościom i priorytetom oraz ich zmianą na lepsze i zdrowsze musimy najpierw osiągnąć *stan niepewności* odnośnie naszych aktualnych wartości. I musimy je intelektualnie obnażyć, zobaczyć ich wady i tendencyjność, przekonać się, że nie pasują najlepiej do obiektywnej rzeczywistości, aby stanąć w obliczu własnej ignorancji i dać za wygraną, bo nasza ignorancja zdecydowanie przewyższa wszystko, co jesteśmy sobie w stanie wyobrazić.

Prawo uniku Mansona

Zapewne słyszałeś o którymś z ujęć prawa Parkinsona: „Praca rozszerza się tak, aby wypełnić czas dostępny na jej ukończenie”.

Niewątpliwie słyszałeś także o prawie Murphy’ego: „Jeżeli coś może się nie udać, to się nie uda”.

No cóż, gdy następnym razem będziesz na eleganckim koktajlu i zechcesz komuś zaimponować, spróbuj posłużyć się prawem uniku Mansona:

> Im bardziej coś zagraża naszej podmiotowości, tym bardziej tego unikamy.

Oznacza to, że im bardziej coś grozi zmianą naszego sposobu postrzegania samych siebie, a więc tego, jak bardzo uważamy się za ludzi sukcesu lub nieudaczników i w

jakim stopniu realizujemy własne wartości, tym bardziej tego unikamy.

Wiedza o tym, na ile jesteśmy dopasowani do świata, daje nam pewien komfort. Wszystko, co ten komfort zakłóca — nawet jeżeli potencjalnie może sprawić, że nasze życie zmieni się na lepsze — jest z natury przerażające.

Prawo Mansona odnosi się zarówno do tego, co w życiu dobre, jak i do tego, co złe. Zarobienie miliona dolarów może zagrozić naszej podmiotowości tak samo, jak utrata wszystkich pieniędzy; zdobycie sławy jako gwiazda rocka może jej zagrozić tak samo jak utrata pracy. Dlatego tak często obawiamy się sukcesu — z tego samego powodu, z jakiego obawiamy się porażki: bo zagraża to naszej własnej samoocenie.

Unikasz napisania scenariusza, o którym zawsze marzyłeś, bo zakwestionowałbyś tym samym własną podmiotowość jako praktycznego agenta ubezpieczeniowego. Unikasz rozmowy z mężem o wspólnym zdobyciu się na więcej wyobraźni w sprawach łóżkowych, bo ta rozmowa podważy Twoją podmiotowość jako porządnej i kierującej się surowymi zasadami moralnymi kobiety. Unikasz kontaktów z przyjacielem, któremu powinieneś zakomunikować, że koniec z Waszą przyjaźnią, bo jej zakończenie byłoby z perspektywy Twojej własnej podmiotowości sprzeczne z tym, że uważasz się za miłego, wielkodusznego człowieka.

Oto istotne i dobre okazje, z których korzystania nieustannie sobie odmawiamy, bo grożą zmianą sposobu, w jaki sami się postrzegamy i jak sami ze sobą się czujemy. Bo zagrażają wartościom, które sobie wybraliśmy i zgodnie z którymi nauczyliśmy się żyć.

Miałem znajomego, który przez pewien czas ciągle powtarzał, że chciałby umieścić swoje prace w internecie i spróbować odnieść sukces jako profesjonalny (no, może

raczej półprofesjonalny) artysta. Opowiadał o tym latami; oszczędzał na to; stworzył nawet kilka różnych stron internetowych, na których umieszczał swoje portfolio.

Nigdy się jednak nie zdecydował. Zawsze był jakiś powód: niewystarczająco dobra rozdzielczość elektronicznych wersji obrazów albo fakt, że właśnie namalował coś lepszego, albo brak możliwości poświęcenia w danej chwili temu zajęciu wystarczającej ilości czasu.

Mój znajomy, mimo upływu lat, nigdy nie zrezygnował z „prawdziwej pracy". Dlaczego? Ponieważ niezależnie od marzeń o zarabianiu na życie sztuką, możliwość stania się potencjalnie Artystą Którego Nikt Nie Lubi była dla niego znacznie bardziej przerażająca niż pozostanie Artystą O Którym Nikt Nie Słyszał. A w roli Artysty O Którym Nikt Nie Słyszał czuł się przynajmniej komfortowo i się do niej przyzwyczaił.

Inny mój znajomy był imprezowiczem, stale szukał okazji do wypitki i gonił za dziewczynami. Po latach takiego „światowego" życia okazało się, że jest przeraźliwie samotny, przygnębiony i schorowany. Chciał zrezygnować z funkcjonowania w taki sposób. Z dziką zazdrością wypowiadał się o tych z nas, którzy byli w związkach i wiedli bardziej „ustabilizowane" życie niż on. A jednak się nie zmienił. Ciągnął to przez wiele lat, noc za nocą, butelka za butelką. I zawsze miał jakieś wytłumaczenie. Zawsze był jakiś powód faktu, że nie może zwolnić tempa.

Rezygnacja z takiego stylu życia była zbyt poważnym zagrożeniem dla jego podmiotowości. Jedynym, co potrafił robić, było imprezowanie. Wyrzeknięcie się go oznaczałoby coś w rodzaju popełnienia psychicznego harakiri.

Wszyscy wyznajemy określone wartości. I te wartości chronimy. I staramy się żyć z nimi w zgodzie, pielęgnujemy je, utwierdzamy się w nich. Nawet zresztą gdybyśmy tego

nie chcieli, tak zaprogramowane są nasze mózgi. Jak wspomniałem wcześniej, wykazujemy tendencyjne przywiązanie do tego, co już wiemy, co uznajemy za pewnik. Uważając się za miłego gościa, będę unikał sytuacji, znalezienie się w których mogłoby potencjalnie zakwestionować to przekonanie. Wierząc, że jestem doskonałym kucharzem, będę stale szukał możliwości udowodnienia sobie, że tak jest w istocie. Przekonania zawsze wysuwają się na pierwszy plan. Dopóki nie zmienimy sposobu, w jaki postrzegamy samych siebie, i tego, kim we własnych oczach jesteśmy, a kim nie jesteśmy, nie pokonamy własnego lęku i skłonności do uników. Nie będziemy w stanie się zmienić.

Z tego punktu widzenia „poznawanie siebie” czy „odnajdywanie siebie” może być niebezpieczne. Może nas wtłoczyć w sztywne ramy i usidlić niepotrzebnymi oczekiwaniami. Może uniemożliwić nam korzystanie z wewnętrznego potencjału i zewnętrznych okazji.

A więc *nie* odnajdujmy się. *Nigdy* nie starajmy się dowiedzieć, kim jesteśmy. Bo dzięki temu możemy stale do czegoś dążyć i dokonywać odkryć. I także dzięki temu zachowujemy pokorę we własnych sądach oraz w ocenie innych.

Zabij się

Według zasad buddyzmu koncepcja tego, „kim” jesteśmy, to arbitralna konstrukcja myślowa i powinniśmy zasadniczo odrzucić pogląd, że nasze „ja” w ogóle istnieje; arbitralne kryteria, według których się definiujemy, są tak naprawdę pułapką, więc lepiej się ich wszystkich pozbyć. W pewnym sensie można byłoby stwierdzić, że buddyzm zachęca nas, abyśmy wszystko olewali.

Brzmi to dziwacznie, ale istnieją pewne psychologiczne korzyści takiego podejścia do życia. Kiedy rezygnujemy z opowieści, które sobie — o sobie — opowiadamy, uwalniamy w sobie potencjał do rzeczywistych działań (i ponoszenia rzeczywistych porażek) oraz do rozwoju.

Przyznawszy sobie: „No cóż, być może faktycznie nie radzę sobie ze związkami", niekochana żona może nagle zacząć działać i zakończyć własne dysfunkcyjne małżeństwo. Znika podmiotowość, którą miałaby chronić, pozostając w nieszczęśliwym i pozbawionym perspektyw związku tylko po to, aby coś sobie udowodnić.

Uczeń, który stwierdza: „Być może nie jestem buntownikiem; może po prostu się boję", odzyskuje swobodę, aby znów pozwolić sobie na bycie ambitnym. Nie ma powodu czuć się zagrożony, skoro realizuje swoje edukacyjne marzenia i może ponieść porażkę.

Kiedy agent ubezpieczony przyznaje: „Wiem, że być może nie ma nic wyjątkowego ani szczególnego w moich marzeniach i w tym, co robię", to może naprawdę uczciwie spróbować napisać scenariusz i zobaczyć, co się stanie.

Mam dla Ciebie zarówno trochę dobrych wieści, jak i trochę złych: *Twoje problemy nie są szczególnie wyjątkowe ani nietypowe*. Dlatego właśnie pozbycie się kryteriów jest tak wyzwalające.

Lękowi, którego fundamentem jest irracjonalna pewność, towarzyszy pewnego rodzaju egocentryzm. Zakładając, że właśnie nasz samolot jest tym, który się rozbije, albo że nasz projekt jest głupi i wszyscy będą się z niego śmiali, albo że to właśnie z nas wszyscy inni szydzą lub to nas ignorują, w skrytości ducha mówimy sobie: „Jestem wyjątkiem; nie jestem taki, jak inni; jestem inny i niezwykły".

To oczywiście narcyzm w najczystszej postaci. Czujemy się tak, jakby *nasze* problemy zasługiwały na odmienne traktowanie niż problemy innych, jakby były absolutnie wyjątkowe, sprzeczne z prawami fizyki otaczającego nas świata.

Co więc zalecam? *Nie bądź* nietypowy; *nie bądź* wyjątkowy. Zdefiniuj na nowo własne kryteria w prozaiczny i przyziemny sposób. Zacznij spoglądać na siebie nie w kategoriach wschodzącej gwiazdy czy nieodkrytego geniusza, nie w kategoriach beznadziejnej ofiary czy posępnego nieudacznika. Spójrz na siebie w sposób bardziej przyziemny, jako na ucznia, partnera, przyjaciela, twórcę.

Im węższy i rzadziej spotykany będzie zakres podmiotowości, którą dla siebie wybierzesz, w tym większym stopniu będziesz wszystko uważał za zagrożenie. I dlatego właśnie powinieneś zdefiniować się jako człowiek w jak najprostszy i jak najzwyklejszy sposób.

Często oznacza to konieczność rezygnacji z szeregu wspaniałych pomysłów na samego siebie: że jesteśmy wyjątkowo inteligentni, niezwykle utalentowani czy szaleńczo atrakcyjni, albo odwrotnie, że jesteśmy ofiarą takich prześladowań, jakich inni nie mogliby sobie nawet wyobrazić. Oznacza to rezygnację z roszczeniowości i z przekonania, że w jakimś sensie świat jest nam coś winien. Oznacza także pozbycie się bagażu emocjonalnych odlotów, którym się od lat oddawaliśmy. I jak wychodzący z nałogu narkoman, zaczynając rezygnować z tego wszystkiego, przejdziemy przez fazę głodu. Ale po drugiej stronie poczujemy się znacznie lepiej.

Jak być trochę mniej pewnym siebie

Umiejętność kwestionowania własnych sądów i podawania w wątpliwość własnych przemyśleń i przekonań to niezwykle trudna sprawa. Ale można się jej nauczyć. Oto kilka pytań, które pomogą Ci zasiać w swoim życiu nieco więcej niepewności.

Pytanie nr 1: *A jeśli się mylę?*

Moja przyjaciółka niedawno się zaręczyła i ma zamiar wziąć ślub. Gość, który jej się oświadczył, jest całkiem do rzeczy. Nie pije. Nie bije i nie maltretuje. Jest miły i ma dobrą pracę.

Jednak od momentu zaręczyn brat mojej przyjaciółki ciągle ma do niej pretensje z powodu jej jakoby niedojrzałych wyborów życiowych i ostrzega ją, że ten gość to dla niej nic dobrego, że popełnia błąd, że jest nieodpowiedzialna. A kiedy moja przyjaciółka zadaje mu pytanie: „O co ci chodzi? Dlaczego tak bardzo cię to dręczy?”, brat zachowuje się tak, jakby nie było żadnego problemu, jakby nic związanego z zaręczynami mu nie przeszkadzało i jakby w ogóle chodziło wyłącznie o to, że chce być pomocny i zapewnić opiekę swojej małej siostrzyczce.

To jednak, że coś *rzeczywiście* go dręczy, jest jasne. Być może przyczyną tego stanu jest fakt, że sam czuje się niepewnie, myśląc o małżeństwie. Być może jest to rodzaj typowej dla rodzeństwa rywalizacji. Być może zazdrość. Albo fakt, że brat mojej przyjaciółki jest tak pochłonięty własną krzywdą, że nie potrafi cieszyć się szczęściem innych inaczej, niż doprowadzając ich wcześniej do tego, aby sami poczuli się nieszczęśliwi.

Ogólnie mówiąc, jest tak, że wszyscy jesteśmy najgorszymi na świecie obserwatorami samych siebie. Czując złość, zazdrość lub zdenerwowanie, często bywamy ostatnimi, do których to dociera. Jedynym sposobem na opanowanie tego jest tworzenie szczelin w naszej zbroi pewności przez konsekwentne zadawanie sobie pytania, czy się odnośnie siebie samych nie mylimy.

„Czy jestem zazdrosny — a jeśli tak, to dlaczego?”. „Czy jestem zły?”. „A może to ona ma rację, a ja tylko chronię własne ego?”.

Zadawanie sobie tego rodzaju pytań musi wejść nam w nawyk. Często zdarza się, że sam fakt zadawania sobie takich pytań doprowadza do tego, że zaczynamy odczuwać pokorę i współczucie, co ułatwia rozwiązywanie wielu problemów.

Należy jednak także zauważyć, że samo zadawanie sobie pytań o to, czy być może się odnośnie czegoś mylimy, niekoniecznie musi oznaczać, że tak faktycznie jest. Jeśli mąż bije Cię do krwi za to, że przypaliłaś pieczeń, a Ty zadajesz sobie pytanie, czy popełniasz błąd, uważając, że jesteś maltretowana — no cóż, często go nie popełniasz. Celem jest zadawanie sobie pytań i zastanawianie się nad odpowiedziami, a nie wzbudzanie w sobie nienawiści do samego siebie.

Warto pamiętać, że aby w Twoim życiu zaszła jakakolwiek zmiana, *musisz się odnośnie czegoś mylić*. A jeżeli dzień po dniu siedzisz nieszczęśliwy w kącie, oznacza to, że *już jesteś w błędzie* odnośnie czegoś istotnego w swoim życiu i dopóki nie zaczniesz zadawać sobie pytań umożliwiających ustalenie, co to takiego, nic się nie zmieni.

Pytanie nr 2: *A gdybym się mylił, co by to oznaczało?*

Wiele osób potrafi zadać sobie pytanie, czy się mylą, ale niewiele umie pójść o krok dalej i odpowiedzieć sobie, co *oznaczałoby*, gdyby się myliły. Jest tak dlatego, że rzeczywiste przyczyny naszych błędnych przekonań często bywają bolesne. I nie tylko podają w wątpliwość nasze wartości, ale zmuszają nas także do zastanowienia się nad tym, jak potencjalnie mogłyby się przedstawiać inne wartości, sprzeczne z naszymi.

Arystoteles stwierdził: „Cechą wykształconego umysłu jest rozważanie myśli, bez jej akceptowania". Zdolność do przyglądania się różnym wartościom i ich oceny bez przyjmowania ich jednocześnie za własne jest prawdopodobnie *najistotniejszą* z umiejętności niezbędnych do wprowadzenia znaczących zmian we własnym życiu.

Brat mojej przyjaciółki powinien zadać sobie następujące pytanie: „Co by to oznaczało, gdybym był w błędzie odnośnie małżeństwa siostry?". Często odpowiedź na takie pytanie bywa dosyć prosta (i przybiera postać zbliżoną do „jestem samolubnym/niedojrzałym/narcystycznym dupkiem"). Jeśli się myli, a zaręczyny jego siostry są wydarzeniem miłym i szczęśliwym, to nie będzie mógł wyjaśnić własnego zachowania inaczej, niż powołując się na niepewność i spieprzone wartości. Ten gość zakłada, że wie, co będzie najlepsze dla jego siostry, oraz że ona sama nie jest w stanie podejmować istotnych życiowych decyzji; zakłada, że ma prawo i obowiązek podejmowania takich decyzji za nią; jest pewien, że ma rację, a wszyscy inni muszą się mylić.

Nawet jednak gdy tego rodzaju roszczeniowość już w sobie odkryjemy (czy też odkryje ją w sobie brat mojej przyjaciółki), trudno nam się do niej przyznać. Bo odczuwamy ból. Dlatego właśnie tak niewiele osób zadaje sobie trudne pytania. Pytania sondażowe są jednak niezbędne, aby dotrzeć do fundamentalnych problemów,

motywujących nasze (i brata mojej przyjaciółki) debilne zachowania.

> **Pytanie nr 3:** *Czy fakt, że jestem w błędzie, stanowi dla mnie i dla innych źródło mniej poważnego, czy poważniejszego problemu niż ten, który mam obecnie?*

Oto test papierka lakmusowego, umożliwiający ustalenie, czy nasze życie opiera się na stosunkowo pewnych podstawach, czy też jesteśmy neurotycznymi palantami, którzy czepiają się wszystkich wokoło, nie wyłączając samych siebie.

Celem tego testu jest sprawdzenie, który *problem* jest lepszy, czyli mniej poważny. Bo Panda Rozczarowania stwierdziła przecież, że życiowe problemy nigdy się nie kończą.

Jakimi więc opcjami dysponuje brat mojej przyjaciółki?

A. Może nadal doprowadzać do kłótni i tarć w rodzinie, komplikując coś, co powinno być radosnym wydarzeniem i niszcząc poczucie zaufania i szacunku, które go z siostrą łączyło, wyłącznie z powodu przeczucia (niektórzy nazywają to intuicją), że narzeczony jest dla niej nieodpowiedni.

B. Może powstrzymać się od nadmiernej ufności we własną nieomylność w ocenie tego, co jest właściwe, a co niewłaściwe dla jego siostry, i zachować pokorę, wierząc w jej zdolność do podejmowania własnych decyzji, a jeśli nie będzie do tego zdolny, umieć pogodzić się z konsekwencjami, bo ją kocha i szanuje.

Większość z nas wybiera opcję A. Dlatego że opcja A jest łatwiejsza. Nie wymaga długiego zastanawiania się,

przewidywania ani tolerancji dla decyzji innych, które nam się nie podobają.

I najbardziej unieszczęśliwia wszystkich zainteresowanych.

To opcja B umożliwia pielęgnowanie zdrowych i szczęśliwych relacji, zbudowanych na fundamencie zaufania i szacunku. To opcja B zmusza nas do pokory i przyznawania się do własnej ignorancji. To opcja B umożliwia nam wznoszenie się ponad niepewność i rozpoznawanie sytuacji, w których zachowujemy się impulsywnie, krzywdząco lub samolubne.

Ale opcja B jest trudna i bolesna, więc większość z nas jej nie wybiera.

Brat mojej przyjaciółki, protestując przeciwko jej zaręczynom, zaczął w wyimaginowany sposób walczyć z samym sobą. Oczywiście, starał się chronić siostrę, ale jak już zauważyliśmy, przekonania są arbitralne i, co gorsza, często bywają tworzone po fakcie, w celu upełnomocnienia wszelkich wartości i miar, jakie dla siebie wybraliśmy. Prawda jest taka, że brat mojej przyjaciółki wolałby raczej zniszczyć własne relacje z siostrą, niż zastanowić się nad tym, że być może jest w błędzie — mimo że takie zastanowienie się mogłoby mu przede wszystkim pomóc we wzniesieniu się ponad własny brak poczucia bezpieczeństwa, który przecież doprowadził do tego, że właśnie ten błąd popełnił.

W życiu staram się ograniczać liczbę zasad, którymi się kieruję, ale jest jedna, która przyświeca mi od lat: prawdopodobieństwo, że to ja się mylę, jest nieporównanie większe niż prawdopodobieństwo, że mylą się wszyscy inni. Nauczyłem się tego z własnego doświadczenia. Byłem dupkiem, kierującym się własnymi obawami i błędnymi

przekonaniami więcej razy, niż jestem w stanie zliczyć. To nic przyjemnego.

Nie oznacza to, że w ogóle nie istnieją sytuacje, w których większość ludzi może być w błędzie. Nie oznacza także, że nie istnieją takie, w których raczej my mamy rację niż większość innych ludzi.

Taka jest po prostu rzeczywistość: gdy czujemy się tak, jakbyśmy byli w konflikcie z całym światem, to bardzo możliwe, że jesteśmy tak naprawdę wyłącznie w konflikcie ze sobą.

Rozdział 7
Porażka to krok naprzód

Naprawdę wierzę w to, co mówię: miałem szczęście.

Studia skończyłem w roku 2007, właśnie wtedy, gdy doszło do finansowego krachu i „wielkiego kryzysu”. W takich warunkach, najgorszych od osiemdziesięciu lat, usiłowałem odnaleźć się na rynku pracy.

W tym samym czasie dowiedziałem się, że dziewczyna, która podnajmowała jeden z pokoi w moim mieszkaniu, nie płaci od trzech miesięcy czynszu. Kiedy ją o to zapytałem, rozpłakała się, a potem zniknęła, zostawiając pokrycie długów mnie i jeszcze jednemu współlokatorowi. Żegnajcie, oszczędności. Przez kolejne sześć miesięcy mieszkałem u znajomego na kanapie, imając się różnych dziwnych zajęć i starając się jak najbardziej ograniczyć poziom debetu, a jednocześnie szukając „prawdziwej” pracy.

Twierdzę, że miałem szczęście, bo wkraczałem do świata dorosłych, mając już na koncie porażkę. Zacząłem od kamienistego dna. W zasadzie największe obawy, których każdy z nas doświadcza w jakimś momencie życia, związane z próbami założenia firmy, zmianą ścieżki kariery zawodowej albo rezygnacją z okropnej pracy, stały się moim udziałem już na samym początku. Dalej mogło być tylko lepiej.

Miałem szczęście, a jakże. Gdy nocujesz na śmierdzącym materacu i musisz liczyć drobniaki, żeby sprawdzić, czy w tym tygodniu stać Cię na McDonalda, a na dwadzieścia CV, które rozesłałeś, nikt nie zareagował, pomysł założenia

bloga czy głupawej firemki w internecie wcale nie wydaje się szczególnie przerażający. Gdyby nawet wszystkie moje projekty skończyły się fiaskiem, gdyby nikt nie przeczytał ani jednego wpisu, znalazłbym się po prostu z powrotem w punkcie wyjścia. Czemu więc nie spróbować?

Porażka jako taka jest pojęciem względnym. Gdyby moim celem było zostanie anarcho-komunistycznym rewolucjonistą, wtedy całkowicie nieudaną próbę zarobienia jakichkolwiek pieniędzy w latach 2007 – 2008 mógłbym uważać za oszałamiający sukces. Jeżeli jednak, tak jak w przypadku większości ludzi, za ten cel uznamy po prostu znalezienie bezpośrednio po skończeniu szkoły pierwszej poważnej pracy, z której byłbym w stanie się utrzymać, to poniosłem smutną klęskę.

Dorastałem w zamożnej rodzinie. Pieniądze nigdy nie były problemem. Wręcz przeciwnie, dorastałem w zamożnej rodzinie, gdzie pieniądze częściej służyły do tego, aby unikać problemów, niż do ich rozwiązywania. I znów miałem szczęście, bo już od najmłodszych lat byłem pewien, że zarabianie pieniędzy jest w istocie fatalnym kryterium z punktu widzenia „dobrego” życia. Można zarabiać mnóstwo pieniędzy i być nieszczęśliwym, można także być spłukanym i całkiem szczęśliwym. Czemu więc miałbym posługiwać się pieniędzmi jako miarą własnej wartości?

Moją wartością stało się więc coś innego. Była to wolność, autonomia. Pomysł, aby zacząć prowadzić własny biznes, zawsze mi się podobał, bo nienawidziłem, gdy ktoś mówił mi, czym mam się zajmować, i wolałem robić wszystko po swojemu. Koncepcja pracy internetowej była świetna, bo mogłem ją wykonywać w dowolnym miejscu i wtedy, gdy będę miał na to ochotę.

Zadałem sobie proste pytanie: „Czy wolę zarabiać przyzwoite pieniądze w pracy, której nienawidzę, czy założyć firmę internetową i przez jakiś czas być bez kasy?”.

Odpowiedź pojawiła się natychmiast i była oczywista: to drugie. Wtedy zadałem sobie kolejne pytanie: Czy jeżeli tego spróbuję i za kilka lat poniosę klęskę, i mimo wszystko będę musiał znaleźć sobie inne zajęcie, to czy rzeczywiście coś stracę?”. Odpowiedź brzmiała „nie”. Zamiast być spłukanym i bezrobotnym dwudziestodwulatkiem bez doświadczenia, zostałbym spłukanym i bezrobotnym dwudziestopięciolatkiem bez doświadczenia. No i co z tego?

A skoro zdecydowałem się postawić na właśnie taką wartość, porażką z mojego punktu widzenia stało się *nierealizowanie* własnych projektów, a nie brak pieniędzy, nie spanie na kanapach przyjaciół i rodziny (co trwało zresztą przez kolejne dwa lata) i nie puste CV.

Paradoks porażki/sukcesu

Pablo Picasso, będąc już w podeszłym wieku, siedział kiedyś w hiszpańskiej kawiarence i kreślił coś na zużytej serwetce. Nie koncentrował się specjalnie i rysował to, co go w tamtej chwili zajmowało — mniej więcej tak samo, jak nastoletni chłopcy, którzy rysują penisy na ścianach kabin w ubikacji — z tym, że nazywał się Picasso, więc jego penisy na ścianie kabiny w ubikacji przypominały raczej jakieś kubistyczno-impresjonistyczne nie-wiadomo-co na tle wyblakłych plam po kawie.

Tymczasem jakaś kobieta, siedząca przy stoliku obok, przyglądała mu się z podziwem. Po kilku chwilach Picasso skończył kawę i zgniótł serwetkę, chcąc wyrzucić ją przy wyjściu.

Kobieta zatrzymała go.

— Proszę poczekać — powiedziała. — Czy mogłabym dostać tę serwetkę, na której pan rysował? Zapłacę.

— Oczywiście — odparł Picasso. — Poproszę dwadzieścia tysięcy dolarów.

Głowa kobiety podskoczyła, jakby właśnie trafiła w nią cegła.

— Co? Narysowanie tego zajęło panu dwie minuty.

— Nie, proszę pani — odpowiedział Picasso. — Narysowanie tego zajęło mi sześćdziesiąt lat.

A potem wsunął serwetkę do kieszeni i wyszedł z kawiarni.

Podstawą procesu doskonalenia się w jakiejkolwiek dziedzinie są tysiące małych porażek, a poziom osiąganego przez nas sukcesu zależy od tego, ile razy wcześniej takie porażki ponieśliśmy. Jeśli ktoś jest w jakiejś dziedzinie lepszy od nas, to jest tak prawdopodobnie dlatego, że doświadczył w niej większej liczby porażek niż my. Jeśli ktoś jest od nas gorszy, jest tak prawdopodobnie dlatego, że nie dostał wszystkich tych bolesnych nauczek, które dostaliśmy my.

Pomyśl o małym dziecku, które próbuje nauczyć się chodzić i setki razy boleśnie upada. Nie jest przecież tak, że w jakimś momencie dziecko przestaje próbować i myśli sobie: „Hmm, myślę, że chodzenie jest po prostu nie dla mnie. Nie radzę sobie i już”.

Unikanie niepowodzeń jest czymś, czego uczymy się w życiu nieco później. Jestem pewien, że znaczący udział ma w tym nasz system edukacyjny, którego podstawową cechą są surowe oceny na podstawie wyników i kary dla tych, którzy nie radzą sobie dobrze. Jest to także w dużym stopniu zasługa apodyktycznych lub nadmiernie krytycznych rodziców, którzy niewystarczająco często pozwalają swoim dzieciom na ponoszenie własnych porażek, a w zamian za to karzą je, gdy te próbują spontanicznie czegoś nowego, wcześniej

nieprzewidzianego. No i oczywiście są wszelkiego rodzaju media, które nieustannie bombardują nas kolejnymi nieprawdopodobnymi sukcesami, nie pokazując jednocześnie tysięcy godzin nudnych ćwiczeń, które były niezbędne, aby te sukcesy osiągnąć.

W pewnym momencie większość z nas dociera do punktu, w którym zaczynamy obawiać się niepowodzenia, instynktownie unikać porażki i poprzestajemy wyłącznie na tym, co mamy przed nosem lub z czym już dobrze sobie radzimy.

A to nas ogranicza i przytłacza. Rzeczywisty sukces możemy odnieść wyłącznie w dziedzinie, w której godzimy się na poniesienie porażki. Jeżeli nie godzimy się na porażkę, nie godzimy się także na sukces.

Wiele tego strachu przed porażką wynika z wyboru gównianych wartości. Jeżeli moim kryterium będzie „doprowadzanie do tego, aby polubili mnie wszyscy, których poznam” to będę odczuwał lęk, bo moja ewentualna porażka zostanie w stu procentach uzależniona od działań innych, a nie od moich własnych. Nie będę miał nad nią kontroli, uzależniając tym samym poczucie własnej wartości od osądu innych ludzi.

Jeżeli jednak zamiast tego zastosuję kryterium „poprawy jakości życia towarzyskiego”, będę mógł żyć w zgodzie z własną wartością w postaci „dobrych stosunków z innymi” niezależnie od tego, jak ci inni będą na mnie reagować. Fundamentem mojego poczucia własnej wartości staną się moje własne zachowania i dążenie do szczęścia.

Gówniane wartości, jak wiemy z rozdziału 4., wiążą się z konkretnymi, zewnętrznymi celami, nad którymi nie mamy kontroli. Dążenie do osiągania tych celów powoduje znaczny lęk. A jeśli nawet uda nam się je osiągnąć, pozostajemy z uczuciem pustki i bezcelowości życia, bo gdy

już je osiągniemy, nie będzie innych problemów do rozwiązania.

Przekonaliśmy się, że lepsze wartości wiążą się raczej z procesem niż z celem. Coś takiego, jak „bycie zawsze szczerym wobec innych”, czyli kryterium odpowiadające wartości „szczerość”, nigdy nie stanie się konstruktem ostatecznie dokonanym — to problem, który musi być stale aktualizowany. Każda nowa rozmowa, każdy nowy związek niosą ze sobą nowe wyzwania i nowe okazje do wyrażania szczerości. Ta wartość to trwały, obejmujący całe życie proces, który nie kończy się nigdy.

Jeżeli kryterium odpowiadającym wartości „sukces według światowych standardów” jest dla Ciebie „zakup domu i ładnego samochodu” i poświęcasz dwadzieścia lat, pracując do upadłego, żeby to osiągnąć, to gdy już masz ten dom i samochód, kryterium to nie ma Ci już nic do zaoferowania. Powitaj więc kryzys wieku średniego, bo problem, którego rozwiązaniu poświęciłeś całe dorosłe życie, właśnie przestał istnieć. Nie masz innych możliwości, aby rozwijać się i doskonalić, a przecież to rozwój zapewnia szczęście, nie długa lista arbitralnie pojmowanych osiągnięć.

W tym kontekście cele definiowane w sposób konwencjonalny — jak skończenie studiów, zakup domu nad jeziorem, zrzucenie piętnastu kilogramów — są ograniczone pod względem „wartości” szczęścia, jaką mogą przynieść nam w życiu. Są być może pomocne z punktu widzenia dążeń do osiągania szybkich, krótkoterminowych korzyści, ale jako wyznaczniki drogi życiowej nie nadają się do niczego.

Picasso był płodnym artystą przez całe życie. Dożył dziewięćdziesiątki, tworząc swoją sztukę prawie do końca. Gdyby za swoje kryterium uznał „zdobycie sławy” lub „zarobienie na sztuce masy pieniędzy” albo „namalowanie tysiąca obrazów”, to w pewnym momencie pogrążyłby się w

stagnacji. Pokonałyby go lęk lub zwątpienie. I prawdopodobnie nie udałoby mu się zrewolucjonizować świata sztuki tak, jak dokonywał tego dekada po dekadzie.

Sukces Picassa wynika z dokładnie tej samej przyczyny, co jego zadowolenie, gdy jako staruszek rysował na serwetce w kawiarni. Jego fundamentalna życiowa wartość była prosta i skromna. I była nieskończona. Była nią „szczerość w wyrażaniu siebie”. I to właśnie sprawiło, że serwetka okazała się tak cenna.

Ból jest składnikiem procesu

W latach pięćdziesiątych polski psycholog Kazimierz Dąbrowski badał ludzi ocalałych z II wojny światowej pod kątem tego, jak radzili sobie z traumatycznymi przeżyciami czasu wojny. Działo się to w Polsce, więc nie brakowało makabry. Ci ludzie doświadczyli lub byli świadkami masowo panującego głodu, bombardowań obracających miasta w ruinę, Holocaustu, tortur zadawanych jeńcom wojennym, gwałtów i morderstw na członkach własnych rodzin, dokonywanych tak przez hitlerowców, jak i Sowietów.

Badając ocalałych, Dąbrowski zauważył coś nieoczekiwanego i zdumiewającego. Znaczna część z nich uważała, że doświadczenia z czasów wojny, które ich dotknęły, choć były bolesne i naprawdę traumatyczne, sprawiły jednak, że stali się lepszymi, bardziej odpowiedzialnymi i — tak — nawet szczęśliwszymi ludźmi. Wielu z nich opisywało swoje życie przed wojną, jakby byli wtedy zupełnie innymi ludźmi: niewdzięcznymi i niedoceniającymi bliskich, leniwymi i pochłoniętymi nieistotnymi problemami, uważającymi, że wszystko, co otrzymują, słusznie im się należy. Po wojnie z kolei poczuli się bardziej pewni siebie i samodzielni, byli wdzięczni

losowi i przestawali zwracać uwagę na życiowe błahostki i drobne niedogodności.

Ich przeżycia były oczywiście przerażające i wcale nie cieszył ich fakt, że musieli doświadczyć wszystkiego, przez co przeszli. Wielu z nich nadal cierpiało z powodu emocjonalnych blizn, jakimi napiętnowała ich wojna. Niektórym jednak udało się wykorzystać te blizny do wywołania w sobie pozytywnych i istotnych zmian.

I nie są pod tym względem osamotnieni. Największe osiągnięcia, które budzą słuszną dumę, wielu z nas zawdzięcza wyjątkowym przeciwnościom losu. Ból często sprawia, że stajemy się silniejsi, bardziej odporni, bardziej stabilni emocjonalnie. Wiele osób, które pokonały raka, stwierdza na przykład, że walka o przetrwanie dodała im sił i poczucia wdzięczności za to, że żyją. Wielu żołnierzy mówi o odporności psychicznej, jaką zyskali, stawiając czoła niebezpieczeństwom w strefach działań wojennych.

Dąbrowski twierdził, że lęk, niepokój i smutek to niekoniecznie zjawiska niepożądane lub niepotrzebne; są one raczej oznaką nieuniknionego bólu wiążącego się z rozwojem psychicznym. A zaprzeczanie, że ten ból istnieje, oznacza zaprzeczanie istnieniu własnego potencjału. Podobnie jak ból fizyczny służy treningowi mięśni, ból emocjonalny zwiększa naszą odporność psychiczną, pozytywnie wpływa na nasze poczucie własnej podmiotowości, sprawia, że stajemy się zdolni do odczuwania głębszego współczucia i do tego, aby wieść ogólnie szczęśliwsze życie.

Patrząc z perspektywy czasu, najbardziej radykalne zmiany bywają często pokłosiem najcięższych chwil. Skłonność do przyjrzenia się własnym wartościom i zastanowienia się nad tym, dlaczego wygląda na to, że nas one zawodzą, wykazujemy wyłącznie wtedy, gdy czujemy intensywny ból. Pewnego rodzaju kryzys egzystencjalny jest

nam *potrzebny*, abyśmy mogli obiektywnie spojrzeć na to, jaki sens nadajemy własnemu życiu, a następnie zastanowić się nad zmianą kursu.

Można to nazwać „sięgnięciem dna” lub „kryzysem egzystencjalnym”. Ja jednak wolę nazwę „przetrwanie burzy gówna”. Wybierz tę wersję, która najbardziej Ci odpowiada.

Być może i Ty jesteś teraz w tego rodzaju sytuacji. Być może stanąłeś w obliczu najistotniejszego wyzwania swojego życia i jesteś oszołomiony, bo wszystko, co wcześniej uważałeś za prawdziwe, normalne i dobre, okazało się czymś wręcz przeciwnym.

To dobrze — tak wygląda początek. Podkreślam z całą mocą: *ból jest składnikiem procesu przemiany*. Istotne jest, aby to *poczuć*. Bo jeśli po prostu będziesz uganiał się za odlotami, żeby osłabić ból, jeśli nadal będziesz pogrążał się w roszczeniowości i w złudnie pozytywnym myśleniu, jeśli nadal będziesz nadużywał pewnych substancji lub nazbyt fanatycznie oddawał się określonym działaniom, to nigdy nie wytworzysz w sobie motywacji, aby naprawdę się zmienić.

Gdy byłem nastolatkiem, zawsze, kiedy moi rodzice kupowali nowy magnetowid lub sprzęt hi-fi, naciskałem wszystkie przyciski, podłączałem i odłączałem wszystkie przewody i kable, żeby po prostu sprawdzić, co się stanie. Z czasem dowiadywałem się, jak działa cały system. A ponieważ wiedziałem, jak on działa, bywałem często jedyną osobą wśród domowników, która tego sprzętu używała.

Moi rodzice, podobnie jak wielu innych rodziców dzieci z pokolenia X, przyglądali się temu wszystkiemu, jakbym był kimś wyjątkowo utalentowanym. Fakt, że byłem w stanie zaprogramować magnetowid bez zaglądania do instrukcji,

był dla nich równoznaczny z uznaniem mnie za kolejne wcielenie Tesli.

Łatwo jest przypominać sobie pokolenie moich rodziców i nabijać się z jego technofobii. Im jestem jednak starszy, tym bardziej zdaję sobie sprawę, że w życiu nas wszystkich istnieją sfery, w których zachowujemy się jak moi rodzice, którzy kupili nowy magnetowid: siedzimy, gapimy się, potrząsamy głowami i pytamy: „Ale *jak*?”. Gdy tak naprawdę wystarczy po prostu coś zrobić.

Dostaję mnóstwo e-maili od osób, które ciągle zadają tego rodzaju pytania. I przez wiele lat nie miałem pojęcia, jak im odpowiadać.

Jest pewna dziewczyna, której rodzice są imigrantami i przez całe życie oszczędzali, żeby wysłać ją na medycynę. A teraz ona tę medycynę studiuje i jej nienawidzi; nie chce zostać lekarką i jedynym, na czym jej tak naprawdę zależy, jest rzucenie studiów. Czuje jednak, że znalazła się w sytuacji bez wyjścia. I jest tak bardzo zdezorientowana, że wysyła e-mail do nieznajomego z internetu (czyli do mnie) i zadaje mu głupie pytanie: „Jak mam rzucić medycynę?”.

Albo taki koleś z liceum, który zakochał się w swojej korepetytorce. Rozpamiętuje każde najdrobniejsze zdarzenie z jej udziałem, każdy znak, każdy uśmiech, każdą wymianę zdań, a do mnie wysyła dwudziestoośmiostronicowy e-mail, w którego zakończeniu pyta: „Jak mam się z nią umówić?”. Jest także samotna matka, której dorosłe już dzieci skończyły szkołę i gnieżdżą się na jej kanapie, wyjadają zawartość jej lodówki, wydają jej pieniądze, nie szanują jej osobistej przestrzeni i pragnienia chociaż odrobiny prywatności. Ta kobieta chce, żeby jej dzieci zaczęły żyć własnym życiem, aby i ona mogła żyć *swoim*. A mimo to jest śmiertelnie przerażona perspektywą potencjalnego zażądania, aby dzieci się

wyniosły, przerażona do tego stopnia, że pyta: „Jak mam ich skłonić, żeby się wyprowadzili?”.

To wszystko pytania „magnetowidowe”. Z zewnątrz odpowiedź jest prosta: po prostu zamknij się i zrób to.

Jednak od wewnątrz, z perspektywy każdej z opisanych osób, te pytania wydają się nieprawdopodobnie skomplikowane i zagmatwane — to egzystencjalne zagadki, opakowane w zaszyfrowane tajemnice i umieszczone w kubełku z KFC pełnym kostek Rubika.

Takie magnetowidowe pytania są zabawne, bo odpowiedź na nie wydaje się trudna dla osób, które je zadają, i łatwa dla wszystkich innych.

Problemem, który się tu pojawia, jest ból. Wypełnienie odpowiednich dokumentów, aby przerwać studia medyczne, jest proste i oczywiste; złamanie serca rodzicom takie nie jest. Zaproszenie korepetytorki na randkę jest tak proste, jak napisanie tych słów; ryzyko nieprawdopodobnego blamażu i odrzucenia to jednak zupełnie co innego. Prośba o wyprowadzenie się z domu jest jednoznaczna; uczucie, jakby odrzucało się własne dzieci, już nie.

Przez większą część okresu dojrzewania i wczesnej dorosłości zmagałem się z fobią społeczną. Całymi dniami próbowałem o niej zapomnieć, grając w gry komputerowe, a nocami piłem lub paliłem, aby stłumić swoje obawy. Przez wiele lat myśl o rozmowie z nieznajomym — zwłaszcza jeśli tym nieznajomym miałby być ktoś wyjątkowo atrakcyjny/interesujący/popularny/inteligentny — wydawała mi się nierealna. Przez wiele lat plątałem się tu i tam jak otumaniony, zadając sobie głupie magnetowidowe pytania:

„Jak? Jak po prostu podejść do kogoś i się do niego odezwać? Jak ktokolwiek może być do czegoś takiego *zdolny*?”.

Funkcjonowałem w tej sferze z wszelkiego rodzaju pogmatwanymi przekonaniami, że na przykład nie można odzywać się do kogoś bez istotnego powodu albo że każda kobieta uzna mnie za obleśnego gwałciciela, gdy tylko powiem jej „Cześć”.

Problem polegał na tym, że doświadczałem rzeczywistości przez filtr własnych emocji. Ponieważ *uważałem*, że inni nie chcą ze mną rozmawiać, zacząłem *wierzyć*, że inni nie chcą ze mną rozmawiać. I stąd wzięło się moje magnetowidowe pytanie: „Jak po prostu podejść do kogoś i się do niego odezwać?”.

Ponieważ nie potrafiłem oddzielić tego, co *czułem*, od tego, kim *byłem*, nie mogłem także wyjść poza własną jaźń i zobaczyć świata takim, jaki jest, a przecież to po prostu miejsce, w którym ludzie co chwila podchodzą do siebie i zaczynają rozmawiać.

Wielu ludzi, czując jakiś rodzaj bólu, gniewu lub smutku, porzuca wszystko i stara się stłumić w sobie te uczucia. Ich celem jest powrót do „dobrego samopoczucia” tak szybko, jak to tylko możliwe, nawet jeśli oznacza to zażywanie różnych, często niekoniecznie legalnych substancji, oszukiwanie się lub powrót do gównianych wartości.

Naucz się wytrzymywać ból, który sobie wybrałeś. Wybierając nową wartość, decydujesz się wprowadzić do swojego życia nową postać bólu. Rozkoszuj się nim. Zasmakuj w nim. Powitaj go z otwartymi ramionami. A potem zacznij działać *pomimo* niego.

Nie zamierzam kłamać: na początku będzie Ci nieprawdopodobnie trudno. Możesz jednak zacząć od czegoś prostego. Będziesz miał wrażenie, że nie wiesz, co robić. Zgodziliśmy się już jednak, że nie wiesz *nic*. Nie masz bladego pojęcia, co robisz, nawet gdy wydaje Ci się, że to wiesz. Więc co tak naprawdę masz do stracenia?

Życie polega na niewiedzy i na podejmowaniu mimo wszystko jakichś działań. *Całe* życie tak wygląda. I nigdy się nie zmienia. Nawet jeśli jesteśmy szczęśliwi. Nawet gdy pierdzimy czarodziejskim pyłem. Nawet gdy wygrywamy na loterii i kupujemy sobie okręt podwodny, nadal nie mamy pojęcia, co do cholery robimy. Nigdy o tym nie zapominaj. I nigdy się tego nie obawiaj.

Zasada „zrób coś”

W 2008 roku, po całych sześciu tygodniach pracy na etacie, zrezygnowałem z całej tej zabawy, aby rzucić się w wir biznesu internetowego. Nie miałem wtedy absolutnie najmniejszego pojęcia o tym, co robię, ale doszedłem do wniosku, że jeśli mam być spłukany i nieszczęśliwy, to równie dobrze mogę taki być, pracując na własnych warunkach. A w tym czasie wszystkim, co wydawało mi się naprawdę istotne, było i tak uganianie się za dziewczynami. Więc pieprzyć to, postanowiłem założyć blog o moim szalonym życiu uczuciowym.

Gdy po raz pierwszy obudziłem się rano jako osoba samozatrudniona, natychmiast zdjęła mnie groza. Usiadłem przed laptopem i po raz pierwszy zdałem sobie sprawę, że to ja ponoszę wyłączną odpowiedzialność za *wszystkie* swoje decyzje oraz za konsekwencje tychże decyzji. Ponosiłem odpowiedzialność za to, aby nauczyć się projektowania stron internetowych, marketingu internetowego, optymalizacji dla wyszukiwarek i innych ezoterycznych zagadnień. Wszystko to teraz spoczywało na moich barkach. Więc zrobiłem to, co zrobiłby każdy dwudziestoczterolatek, który właśnie rzucił pracę i nie ma pojęcia, co ze sobą zrobić: ściągnąłem parę gier komputerowych i uciekłem przed pracą, jakby była wirusem Ebola.

Mijały tygodnie, saldo na moim rachunku bankowym zmieniło kolor z czarnego na czerwony i stało się jasne, że muszę wymyślić coś w rodzaju strategii, aby zacząć pracować po dwanaście do czternastu godzin na dobę w celu rozkręcenia mojego nowego biznesu. Plan pojawił się w sposób, którego nigdy bym się nie spodziewał.

Kiedy byłem w szkole średniej, mój nauczyciel matematyki, pan Packwood, miał zwyczaj powtarzać: „Jeżeli utkniesz nad jakimś problemem, nie siedź i nie myśl o tym; po prostu zacznij nad nim pracować. Nawet jeśli nie będziesz wiedział, co robić, sam fakt pracy nad problemem sprawi, że właściwe koncepcje w końcu pojawią się w twojej głowie”.

W tym wczesnym okresie samozatrudnienia, kiedy codziennie zmagałem się z sobą, zupełnie nie wiedząc, co robić, i czując przerażenie w obliczu wyników własnych działań (a właściwie ich braku), rada pana Packwooda zaczęła do mnie mrugać z zakamarków umysłu. Słyszałem coś jakby mantrę:

> Nie siedź tak. *Rób* coś. Odpowiedzi pojawią się same.

Korzystając z rady pana Packwooda, odebrałem niezwykle istotną lekcję z zakresu motywacji. Przyswojenie jej zajęło mi około ośmiu lat, ale odkrycie, które okazało się owocem wszystkich tych długich, trudnych miesięcy chybionych kampanii produktowych, redagowania śmiesznych porad w periodykach, niewygodnych nocy na kanapach u przyjaciół, debetów na rachunkach bankowych i setek tysięcy napisanych słów (z których większości nikt nigdy nie przeczytał), stało się chyba najistotniejszym odkryciem całego mojego życia:

> Działanie nie jest wyłącznie efektem motywacji; jest także jej powodem.

Większość z nas zaczyna działać tylko wtedy, gdy czuje pewien poziom motywacji. A motywację czujemy wyłącznie wtedy, gdy doświadczamy wystarczająco silnej inspiracji emocjonalnej. Zakładamy, że etapy tego procesu przybierają postać pewnego rodzaju reakcji łańcuchowej, mniej więcej takiej:

Inspiracja emocjonalna → Motywacja → Pożądane działanie

Jeśli chcesz coś osiągnąć, ale nie czujesz motywacji lub inspiracji, to możesz założyć, że wszystko zda się psu na budę. I nic na to nie możesz poradzić. Nic, dopóki w Twoim życiu emocjonalnym nie zdarzy się coś bardzo istotnego, co zapewni Ci wystarczającą motywację, abyś wstał z kanapy i coś zrobił.

Z motywacją jest tak, że to nie trzyetapowy ciąg, lecz nieskończona pętla:

Inspiracja → Motywacja → Działanie → Inspiracja→→ Motywacja → Działanie → itd.

Twoje działania wywołują kolejne emocjonalne reakcje i inspiracje, które z kolei motywują Twoje przyszłe działania. Wykorzystując tę wiedzę, możemy więc zmienić sposób myślenia i przedstawić nasz proces w następujący sposób:

Działanie → Inspiracja → Motywacja

Jeśli brakuje Ci motywacji do dokonania istotnej zmiany w swoim życiu, *zrób coś* — cokolwiek, naprawdę — a następnie posłuż się własną reakcją na to działanie, aby zapewnić sobie motywację.

Nazywam to zasadą „zrób coś”. Po zastosowaniu jej do stworzenia własnego biznesu zacząłem dzielić się nią z czytelnikami, którzy zwracali się do mnie skonsternowani własnymi magnetowidowymi pytaniami: „Jak mam ubiegać

się o pracę?” albo „Jak mam powiedzieć temu facetowi, że chcę być jego dziewczyną” i tak dalej.

W ciągu pierwszych kilku lat pracy na własny rachunek całymi tygodniami nie osiągałem niczego szczególnego wyłącznie z tego powodu, że odczuwałem lęk i stres, bo musiałem coś robić, a najłatwiej szło mi odkładanie wszystkiego na później. Szybko pojąłem jednak, że zmuszenie się do zrobienia *czegokolwiek*, do wykonania nawet najmniej wymagającego zadania sprawia, że poważniejsze zadania błyskawicznie zaczynają wydawać się łatwiejsze. Gdy zdarzyło mi się, że musiałem przeprojektować całą witrynę internetową, zacząłem od tego, że usiadłem przed komputerem i stwierdziłem: „No dobrze, teraz zaprojektuję tylko nagłówek”. Jednak po skończeniu z nagłówkiem w zasadzie bezwiednie kontynuowałem pracę nad innymi elementami witryny. I zanim się zorientowałem, nabrałem energii i bez reszty zaangażowałem się w projekt.

Autor poradników Tim Ferriss przytoczył zasłyszaną kiedyś historię o pisarzu, który był autorem ponad siedemdziesięciu powieści. Gdy ktoś zapytał go, jak to jest, że ciągle pisze wartościowe rzeczy, stale znajdując inspirację i nie tracąc motywacji, pisarz odrzekł: „Dwieście cholernych słów dziennie, i tyle”. Zmuszając się więc do pisania dwustu cholernych słów dziennie, zwykle doprowadzał do tego, że inspiracją stawał się dla niego sam akt twórczy, i nawet nie zauważał, gdy te codzienne dwieście słów stawało się całymi ich tysiącami.

Gdy postępujemy zgodnie z zasadą „zrób coś”, porażka *wydaje się* nieistotna. Kiedy miarą sukcesu staje się samo działanie — gdy za postęp i coś istotnego uznajemy *każdy* rezultat oraz gdy inspirację postrzegamy jako nagrodę, a nie warunek wstępny — wtedy posuwamy się naprzód. Nie

obawiamy się porażek i właśnie te porażki zapewniają nam energię do działania.

Zasada „zrób coś” nie tylko pomaga przezwyciężać prokrastynację, ale jest także procesem, za sprawą którego przyjmujemy nowe wartości. Jeżeli znalazłeś się w samym środku egzystencjalnej burzy gówna i wszystko wydaje Ci się pozbawione znaczenia — jeżeli wszystkie sposoby, za pomocą których się oceniałeś, zawodzą i nie masz pojęcia, co począć, jeżeli zdajesz sobie sprawę, że ranisz się, goniąc za fałszywymi marzeniami, lub jeżeli wiesz, że istnieje jakieś lepsze kryterium, za pomocą którego powinieneś określać istotne dla siebie wartości, ale nie wiesz, jak się nim posłużyć — rozwiązanie jest zawsze takie samo:

Zrób coś.

To „coś” może być najskromniejszym możliwym do wykonania działaniem prowadzącym ku czemuś innemu. Może być *czymkolwiek*.

Zdajesz sobie sprawę, że we wszystkich swoich związkach byłeś roszczeniowym kutasem i chcesz zacząć okazywać więcej empatii innym? Zrób coś. Zacznij najprościej, jak się da. Wysłuchaj, co kto inny ma do powiedzenia o swoich problemach, a potem poświęć trochę czasu i mu pomóż. Zrób to chociaż raz. Albo obiecaj sobie, że gdy znowu wpadniesz w gniew, będziesz pamiętał, że to *Ty sam* jesteś źródłem własnych problemów. Wypróbuj te koncepcje i sprawdź, jak będziesz się z nimi czuł.

Oto, co najczęściej wystarcza, aby zrobić dobry początek, oto działanie, które zapewni Ci inspirację, a ona z kolei stanie się źródłem motywacji do kolejnych działań. Sam możesz stać się własnym źródłem inspiracji. Możesz stać się własnym źródłem motywacji. Działanie jest zawsze w zasięgu ręki. A gdy samo *robienie czegoś* jest jedynym

kryterium sukcesu — cóż, wtedy nawet porażki sprawiają, że posuwamy się naprzód.

Rozdział 8
Doniosłość mówienia „nie”

Był rok 2009, gdy wszystko, co miałem, sprzedałem lub oddałem na przechowanie, opuściłem swoje mieszkanie i wyruszyłem do Ameryki Łacińskiej. W tym czasie mój skromny blog z poradami randkowymi zyskał już pewną popularność i zacząłem zarabiać jakieś pieniądze (stosunkowo niewielkie) na sprzedaży PDF-ów i na kursach online. Planowałem spędzenie kolejnych co najmniej kilku lat za granicą, chciałem poznawać nowe kultury i skorzystać z dobrodziejstwa niższych kosztów utrzymania w wielu rozwijających się krajach Azji i Ameryki Łacińskiej, aby móc dalej rozwijać moją firmę. Było to marzenie nomada ery cyfrowej i dokładnie to, czego jako dwudziestopięcioletni poszukiwacz przygód oczekiwałem od życia.

O ile jednak sam plan wydawał mi się seksowny i heroiczny, o tyle nie wszystkie moje wartości, które sprawiły, że tęskniłem za takim wędrownym stylem życia, były zdrowe. Były oczywiście wśród nich wartości godne podziwu — pragnienie poznania świata, ciekawość ludzi i kultur czy nieco staromodna pogoń za przygodą. U podłoża tego wszystkiego leżała jednak cieniutka warstewka wstydu. W owym czasie prawie nie zdawałem sobie z tego sprawy, ale gdy zdarzało mi się bywać ze sobą całkowicie szczerym, wiedziałem, że gdzieś tam, głęboko w mojej podświadomości, czai się jakaś zdrowo popieprzona wartość. Nie dostrzegałem jej, ale w chwilach samotności, gdy byłem wobec siebie absolutnie uczciwy, czułem, że gdzieś tam jest.

„Naprawdę traumatyczne gówno” okresu dojrzewania i roszczeniowość krótko po dwudziestce zostawiły mi po sobie miły prezent w postaci problemów ze stałością. Wcześniejsze klika lat spędziłem na walce z poczuciem niższości związanym z własnym nieprzystosowaniem i na przezwyciężaniu fobii społecznej, której jako nastolatek z lubością się oddawałem. W następstwie tych zmagań zyskałem poczucie, że mogę poznawać, kogo chcę, przyjaźnić się, z kim chcę, kochać, kogo chcę, i uprawiać seks, z kim chcę — po co więc miałbym się wiązać z konkretną osobą, a nawet konkretną grupą społeczną, konkretnym miastem, państwem czy kulturą? Skoro *mogłem* doświadczać wszystkiego w równym stopniu, to *należało mi się* doświadczanie wszystkiego w równym stopniu, prawda?

Uzbrojony w to wzniosłe poczucie łączności ze światem, obijałem się po różnych krajach i latałem tam i z powrotem nad oceanami, jakbym sam ze sobą grał na globalną skalę w klasy. Trwało to ponad pięć lat, odwiedziłem pięćdziesiąt pięć państw, nawiązałem liczne przyjaźnie i kilka romansów — które błyskawicznie zastępowałem innymi, a wiele z nich stawało się dla mnie przeszłością już podczas kolejnego lotu do kolejnego kraju.

Było to dziwne życie, nasycone fantastycznymi, przełamującymi stereotypy przeżyciami, ale także płytkimi odlotami, które miały stłumić mój wewnętrzny ból. Wszystko to wydawało mi się jednocześnie bardzo głębokie i całkowicie pozbawione znaczenia i nadal mi się takie wydaje. W tym okresie nauczyłem się szeregu najistotniejszych życiowych zasad i doznałem szeregu objawień kształtujących charakter. W tym okresie straciłem jednak także bezproduktywnie najwięcej czasu i energii.

Teraz mieszkam w Nowym Jorku. Mam dom i meble, rachunek za prąd i żonę. Nie jest to nic szczególnie

efektownego ani ekscytującego. Ale podoba mi się takie, jakie jest. Bo po wszystkich tych pełnych emocji latach najistotniejszy wniosek, jaki wyciągnąłem ze swoich przygód, był następujący: absolutna wolność sama w sobie nie oznacza nic.

Wolność daje nam szansę na pełniejsze życie, ale sama w sobie niekoniecznie jest spełnieniem. W ostatecznym rozrachunku jedyną drogą do osiągnięcia spełnienia i poczucia istotności życia jest odrzucenie alternatyw, *zawężenie* wolności, ograniczenie się z własnego wyboru do jednego miejsca, jednego przekonania lub (tutaj głośno przełykam ślinę) jednej osoby.

Uświadamiałem sobie to powoli podczas swoich kilkuletnich podróży. Przesada nie daje szczęścia, ale trzeba się w niej pogrążyć, aby to zrozumieć. A taką przesadą było dla mnie podróżowanie. Odwiedzając pięćdziesiąte trzecie, pięćdziesiąte czwarte, pięćdziesiąte piąte państwo, zacząłem rozumieć, że chociaż wszystkie moje przeżycia były ekscytujące i wspaniałe, to jednak niewielu z nich mógłbym przypisać jakieś trwałe znaczenie. W czasie, gdy moi przyjaciele i znajomi w Stanach żenili się, kupowali domy i zaczynali aktywnie zajmować się biznesem czy polityką, ja tonąłem w kolejnych odlotach.

W 2011 roku pojechałem do Rosji, do Sankt Petersburga. Jedzenie było do bani. Pogoda była do bani. (Śnieg w maju? To chyba, kurwa, jakiś żart?). Pokój, w którym mieszkałem, był do bani. Nic nie działało. Wszystko było za drogie. Ludzie byli chamscy i dziwnie pachnieli. Nikt się nie uśmiechał i wszyscy zbyt dużo pili. Ale spodobało mi się tam i zapamiętałem tę podróż jako jedną z moich ulubionych.

W rosyjskiej kulturze obecna jest pewna obcesowość, która zwykle peszy mieszkańców Zachodu. Brak w niej fałszywych ozdobników i werbalnych wyrazów uprzejmości.

Rosjanie nie uśmiechają się do obcych i nie udają, że podoba im się coś, co im się nie podoba. W Rosji, jeśli coś jest głupie, mówi się, że jest głupie. Jeśli ktoś jest dupkiem, mówi mu się, że jest dupkiem. Jeśli naprawdę podoba nam się dziewczyna i świetnie się z nią bawimy, to mówimy jej, że nam się podoba i świetnie się bawimy. I nie ma znaczenia, czy jest ona naszą przyjaciółką, kimś zupełnie obcym, czy też osobą, którą spotkaliśmy pięć minut wcześniej na ulicy.

W pierwszym tygodniu czułem się z tym wszystkim bardzo niekomfortowo. Poszedłem na kawę z Rosjanką, która w trzy minuty po tym, jak usiedliśmy, spojrzała na mnie dziwnie i stwierdziła, że to, co właśnie powiedziałem, jest głupie. Prawie udławiłem się kawą. W sposobie, w jaki to powiedziała, nie było zresztą nic agresywnego; moja towarzyszka stwierdziła po prostu fakt — jakby mówiła o pogodzie lub informowała mnie, jaki ma numer buta — ale i tak doznałem szoku. Na Zachodzie taka dogłębna szczerość jest postrzegana jako coś wysoce obraźliwego, zwłaszcza u kogoś, kogo właśnie poznaliśmy. W Rosji tak się jednak zachowywali wszyscy. Wszyscy sprawiali wrażenie nieuprzejmych, w wyniku czego, jako osoba z umysłem zaprogramowanym w zachodnim stylu, czułem się tak, jakbym ze wszystkich stron był atakowany. Znów zacząłem doznawać dokuczliwego poczucia braku pewności siebie, i to w sytuacjach, w jakich nie doznawałem go od lat.

Minął tydzień czy dwa i przyzwyczaiłem się jednak do rosyjskiej szczerości, podobnie jak do zachodów słońca o północy i do wódki pitej tak, jakby była oranżadą. A potem zacząłem cenić tę szczerość za to, czym w istocie była — a była naturalną, niczym nieskażoną ekspresją. Szczerością w najprawdziwszym znaczeniu tego słowa. Komunikacją bez warunków wstępnych, bez podtekstów, bez ukrytych motywów, bez wmawiania komukolwiek czegokolwiek i bez desperackich prób zdobycia przychylności.

W pewnym sensie po licznych podróżach być może właśnie w tym najbardziej nieamerykańskim z miejsc po raz pierwszy poczułem niezwykły smak wolności — wolności dzięki możliwości mówienia, co myślę i czuję, bez obaw o następstwa. Było to dziwne uczucie wyzwolenia *poprzez* akceptację całkowitego odrzucenia pozorów. A ponieważ przez większość życia odczuwałem głód tego rodzaju jednoznaczności w wyrażaniu siebie — najpierw za sprawą emocjonalnie niespełnionego życia rodzinnego, a potem misternie skonstruowanego fałszywego poczucia pewności siebie — upiłem się tym uczuciem, jakby, no cóż, jakby było najlepszą cholerną wódką, na jaką kiedykolwiek natrafiłem. Miesiąc spędzony w Sankt Petersburgu minął jak sen, a gdy się kończył, nie chciałem wyjeżdżać.

Podróże to doskonałe narzędzie samooceny, bo dzięki nim możemy skonfrontować wartości charakterystyczne dla naszej kultury z wartościami wyznawanymi przez inne społeczności, zupełnie innymi od naszych, a mimo to umożliwiającymi tym innym społecznościom sprawne funkcjonowanie i niepopadanie w nienawiść do siebie. To otwarcie na inne wartości i kryteria kulturowe zmusza nas do ponownego przeanalizowania wszystkiego, co dotąd wydawało nam się w życiu oczywiste, i zastanowienia się nad tym, czy aby na pewno właśnie nasz sposób życia jest najlepszym z możliwych. Mnie pobyt w Rosji skłonił do ponownego przeanalizowania tak powszechnego w anglosaskiej kulturze kretyńskiego i fałszywie ugrzecznionego sposobu komunikacji. A gdy już to zrobiłem, zadałem sobie pytanie, czy taki właśnie sposób komunikacji nie zwiększa przypadkiem naszego poczucia niepewności w kontaktach z innymi i nie pogłębia poczucia wyobcowania.

Pewnego dnia rozmawiałem o tym z moim nauczycielem rosyjskiego, który wysnuł interesującą teorię. Otóż żyjące przez wiele pokoleń w jarzmie komunizmu, pozbawione

perspektyw ekonomicznych i zniewolone strachem rosyjskie społeczeństwo za najcenniejszą walutę uznało zaufanie. A żeby zbudować zaufanie, należało być szczerym. Oznacza to, że kiedy wszystko jest do bani, mówi się o tym otwarcie i bez ogródek. Szczerość w kontaktach z innymi, nawet dla tych innych nieprzyjemna, była jednak ceniona z tego prostego powodu, że pomagała przetrwać — należało wiedzieć, na kim można polegać, a na kim nie, i trzeba było dowiadywać się tego szybko.

Na „wolnym" Zachodzie, kontynuował mój nauczyciel, istniał wręcz nadmiar perspektyw ekonomicznych — było ich tak wiele, że znacznie cenniejsza stała się możliwość prezentowania się w określony sposób, nawet jeśli miałoby to być fałszem, niż faktyczne *funkcjonowanie* w ten sposób. Szczerość straciła na znaczeniu. Bardziej korzystnymi formami ekspresji stały się wygląd i umiejętność autopromocji. Powierzchowne znajomości z wieloma ludźmi okazywały się bardziej pożądane niż bliskie więzi z niewielką ich grupą.

Dlatego właśnie w kulturach Zachodu normą stało się wygłaszanie z uśmiechem okrągłych zdań, nawet gdy sytuacja wcale do tego nie skłania, wypowiadanie niewinnych kłamstewek i zgadzanie się z osobami, z którymi tak naprawdę się nie zgadzamy. Dlatego uczymy się udawać, że przyjaźnimy się z ludźmi, których w zasadzie nie lubimy, i kupować rzeczy, których w zasadzie nie potrzebujemy. Za lansowaniem tego rodzaju oszustw stoi nasz system ekonomiczny.

Negatywnym następstwem tego rodzaju kulturowo uwarunkowanych zachowań jest fakt, że w zachodnim świecie nigdy nie wiemy, czy możemy całkowicie zaufać osobie, z którą rozmawiamy. Czasami bywa tak nawet wśród dobrych przyjaciół lub członków rodziny. W naszej kulturze tak bardzo istotne jest bycie lubianym, że często

potrafimy całkowicie zmieniać swoją osobowość w zależności od tego, z kim mamy do czynienia.

Eliminacja sprawia, że życie staje się lepsze

W ramach rozprzestrzeniania się kultury optymistyczno-konsumpcyjnej wielu z nas zostało „zindoktrynowanych" przekonaniem, że powinniśmy starać się być jak najbardziej otwarci i afirmatywni. To kamień węgielny wielu tak zwanych podręczników pozytywnego myślenia: otwórz się na możliwości, przyjmuj za dobrą monetę, mów „tak" wszystkiemu i wszystkim i tak dalej.

Musimy jednak także coś eliminować. Inaczej nic nie ma znaczenia. A jeśli nic jest lepsze lub bardziej pożądane od wszystkiego innego, to funkcjonujemy w pustce, a nasze życie jest pozbawione znaczenia. Nie posiadamy wartości, a zatem żyjemy bez jakiegokolwiek celu.

Unikanie eliminacji (zarówno jej dokonywania, jak i akceptacji) jest często przedstawiane jako sposób na lepsze samopoczucie. Zapewnia nam to jednak wyłącznie krótkotrwałą przyjemność, pozbawiając na dłuższą metę celu i kierunku.

Aby coś naprawdę docenić, trzeba się temu poświęcić. Istnieje pewien poziom radości i spełnienia, który osiągamy w życiu wyłącznie wtedy, gdy poświęcamy wcześniej wiele lat, inwestując w konkretną relację, konkretne działanie, konkretną karierę. A nie da się inwestować przez dziesięciolecia, nie eliminując po drodze alternatyw.

Akt wyboru własnych wartości wymaga eliminacji wartości alternatywnych. Jeżeli uznam, że najistotniejszą sferą mojego życia ma być małżeństwo, będzie to

oznaczało, że (zapewne) *nie* uznam jednocześnie za istotną sferę własnego życia kokainowych orgii z dziwkami. Jeżeli zdecyduję, że będę się oceniał na podstawie własnych umiejętności nawiązywania otwartych i pełnych wzajemnego szacunku przyjaźni, będzie to oznaczało, że powstrzymam się od obgadywania przyjaciół za ich plecami. Tego rodzaju decyzje są oczywiście właściwe, ale wymagają eliminowania na każdym kroku innych koncepcji.

Chodzi o to, że wszystkim nam musi *na czymś* zależeć, abyśmy to coś *docenili*. A żeby coś docenić, musimy wyeliminować to, co tym czymś *nie jest*. Aby docenić X, należy wyeliminować nie-X.

Tego rodzaju eliminacja jest integralnym i niezbędnym składnikiem wierności własnym wartościom, a tym samym własnej podmiotowości. Definiuje nas to, co zdecydowaliśmy się wyeliminować. A jeśli nie eliminujemy niczego (być może w obawie przed tym, że sami zostaniemy odrzuceni), to zasadniczo nie mamy żadnej podmiotowości.

Powstrzymywanie się od eliminacji za wszelką cenę, dążenie do unikania konfrontacji i konfliktów, próby akceptowania wszystkiego w równym stopniu, aby to wszystko uporządkować i zharmonizować, to głęboka i subtelna postać roszczeniowości. Osoby roszczeniowe, które uważają, że *zasługują* na to, aby przez cały czas czuć się świetnie, unikają eliminowania czegokolwiek, bo może to sprawić, że one same lub ktoś inny poczują się źle. A ponieważ odmawiają eliminowania czegokolwiek, wiodą bezwartościowe, ukierunkowane na przyjemności i wypełnione troską wyłącznie o siebie życie. Wszystkim, na czym im zależy, jest przedłużenie jeszcze na chwilę odlotu, aby uniknąć nieuchronnych życiowych niepowodzeń, aby oddalić cierpienie.

Eliminacja jest w życiu umiejętnością o kluczowym znaczeniu. Nikt nie chce tkwić w związku, który nie daje

mu szczęścia. Nikt nie chce tkwić w pracy, której nienawidzi i w której się nie realizuje. Nikt nie chce tkwić w sytuacji, w której nie może powiedzieć tego, co naprawdę myśli.

A jednak ludzie z własnego wyboru to robią. Stale.

Szczerość jest naturalnym ludzkim pragnieniem. Jej składnikiem jest jednak komfort wypowiadania i wysłuchiwania słowa „nie”. W tym kontekście eliminacja sprawia, że nasze relacje faktycznie stają się lepsze, a nasze życie emocjonalne zdrowsze.

Granice

Dawno, dawno temu było sobie dwoje młodych ludzi, chłopak i dziewczyna. Ich rodziny się nienawidziły. Chłopak wkradł się jednak na imprezę zorganizowaną przez rodzinę dziewczyny, bo był niezłym urwisem. Dziewczyna zauważa chłopaka i w najgłębszych zakamarkach swojej kobiecości słyszy śpiew aniołów tak słodki, że natychmiast się w nim zakochuje. Tak po prostu. A on wślizguje się do jej ogrodu i postanawiają pobrać się już *następnego cholernego dnia*, bo wiadomo, że to niezwykle praktyczne rozwiązanie, zwłaszcza gdy nasi rodzice chcą się pozabijać. Mija kilka dni. Rodziny dowiadują się o zamiarze ślubu i im odbija. Ginie Merkucjo. Dziewczyna jest tak przerażona, że wypija eliksir i zasypia na dwa dni. Niestety, młoda para nie zna jeszcze zasad prawidłowej komunikacji w związku, więc dziewczyna nie wspomina o tym wcześniej świeżo poślubionemu mężowi. Młodzieniec myli więc tę wywołaną przez nią samą śpiączkę z samobójstwem. A potem w przypływie całkowitego zidiocenia *sam* popełnia samobójstwo, wierząc, że złączy się z nią po śmierci, czy w jakieś inne tego rodzaju dyrdymały. Wtedy dziewczyna budzi się ze śpiączki, stwierdza, że jej nowo poślubiony mąż

popełnił samobójstwo, więc wpada na ten sam pomysł i także się zabija. Koniec.

Romeo i Julia to w naszej współczesnej kulturze synonim „romansu”. To dzieło uznawane w anglojęzycznym świecie za *love story wszech czasów*, za emocjonalny ideał, do którego należy dążyć. Gdy jednak pojmiemy, o co naprawdę chodzi w tej opowieści, dojdziemy do wniosku, że te dzieciaki były całkowicie porąbane. I zabijając się, tego dowiodły!

Wielu znawców tematu podejrzewa, że Szekspir pisał *Romea i Julię* nie jako romans, lecz raczej satyrę, aby pokazać, jakie „wzniosłe uczucia” bywają ogłupiające. Nie chciał, żeby jego sztuka gloryfikowała miłość. Prawdę mówiąc, zależało mu na czymś wręcz przeciwnym — żeby stała się wielkim migającym neonem z napisem WSTĘP WZBRONIONY, owiniętym policyjną taśmą z tekstem STOP! NIE PRZEKRACZAĆ.

Z historycznego punktu widzenia romantyczna miłość bardzo długo nie była tak czczona jak obecnie. Do mniej więcej połowy XIX wieku postrzegano ją jako zbędne i potencjalnie niebezpieczne psychiczne ograniczenie, utrudniające istotniejsze życiowe sprawy — na przykład dobre prowadzenie gospodarstwa albo wyjście za mąż za kogoś, kto ma dużo owiec. Młodych ludzi często siłą odwodzono od romantycznych pasji na korzyść bardziej praktycznych małżeństw uwarunkowanych ekonomicznie, które zapewniały stabilność zarówno im samym, jak i ich rodzinom.

Dziś jednak taka bezgraniczna i szalona miłość wszystkich nas olśniewa. Zdominowała naszą kulturę. A im bardziej jest dramatyczna, tym lepiej. Może to być Ben Affleck, który próbuje zniszczyć asteroidę, aby uratować Ziemię dla dziewczyny, którą kocha, albo Mel Gibson, mordujący setki Anglików i fantazjujący podczas śmiertelnych tortur

o swojej zgwałconej i zamordowanej żonie, czy ta elficka laska, która rezygnuje z nieśmiertelności, aby być z Aragornem we *Władcy Pierścieni*, lub Jimmy Fallon w jednej z tych głupkowatych komedii romantycznych, w której rezygnuje z biletów na mecz eliminacyjny Red Soxów, bo Drew Barrymore ma jakieś *potrzeby* czy coś tam.

Gdyby taka romantyczna miłość była kokainą, to jako społeczeństwo wszyscy przypominalibyśmy Tony'ego Montanę w *Człowieku z blizną* — z twarzą zanurzoną w pieprzonym kopcu białego proszku, wołającego: „Przywitaj się z moją przyjaciółką!".

Problem polega na tym, że romantyczna miłość *jest* w pewnym sensie jak kokaina. Że jest przerażająco podobna do kokainy. Że stymuluje dokładnie te same partie mózgu co kokaina. Że daje odlot i zapewnia nam chwile świetnego samopoczucia, ale przysparza także tyle samo problemów, ile rozwiązuje, podobnie jak kokaina.

Większość składników romantycznej miłości, na których tak nam zależy — dramatycznych i pełnych oszałamiających emocji dowodów afektu, uczuciowych wzlotów i upadków — nie jest zdrowymi, rzeczywistymi objawami miłości. Tak naprawdę, często bywają one kolejną postacią roszczeniowości występującej w związkach.

Wiem, wiem — brzmię jak niezły smutas. No jakim trzeba być facetem, żeby tak przysrywać romantycznej miłości? Dobra, słuchaj dalej.

Prawda jest taka, że istnieją zdrowe postacie miłości i niezdrowe postacie miłości. Niezdrowa miłość polega na tym, że dwoje ludzi próbuje uciec od swoich problemów za pomocą wzajemnych emocji — innymi słowy, ci ludzie są ucieczką dla siebie nawzajem. Zdrowa miłość polega z kolei na tym, że dwoje ludzi stwierdza istnienie własnych

problemów i próbuje je rozwiązywać, wzajemnie się wspierając.

Różnica między zdrowym a niezdrowym związkiem dwojga ludzi sprowadza się do dwóch kwestii: 1) na ile dobrze każda z tych osób radzi sobie z przyjmowaniem na siebie odpowiedzialności i 2) na ile każda z tych osób jest krytyczna wobec partnera oraz zdolna do przyjmowania jego krytyki.

We wszystkich niezdrowych lub toksycznych związkach po obu stronach mamy do czynienia z płytkim poczuciem odpowiedzialności i jej erozją oraz z niezdolnością do krytykowania i przyjmowania krytyki. W związkach zdrowych i opartych na miłości istnieją wyraźne granice między dwojgiem ludzi i ich wartościami, a tym samym przestrzeń do krytykowania i przyjmowania krytyki pozostaje otwarta.

Przez „granice” rozumiem rozgraniczenie odpowiedzialności dwóch osób za własne problemy. Osoby będące w zdrowych związkach z wyraźnymi granicami biorą odpowiedzialność za własne wartości i problemy, ale nie biorą odpowiedzialności za wartości i problemy swoich partnerów. Osoby w związkach toksycznych, ze słabo nakreślonymi granicami lub w ogóle bez nich, regularnie unikają odpowiedzialności za własne problemy i/lub biorą odpowiedzialność za problemy swoich partnerów.

Jak wyglądają słabo nakreślone granice? Oto kilka przykładów:

> *„Nie możesz wychodzić z przyjaciółmi beze mnie. Wiesz, jaki się robię zazdrosny. Musisz siedzieć ze mną w domu”.*
>
> *„Moi podwładni to idioci; zawsze spóźniam się na spotkania, bo muszę im mówić, co mają robić”.*

„Nie mogę uwierzyć, że przez Ciebie wyszłam na idiotkę przed własną siostrą. Nigdy więcej mi się w jej obecności nie sprzeciwiaj!”

„Chciałbym przyjąć tę posadę w Milwaukee, ale moja matka nigdy nie wybaczyłaby mi przeprowadzki tak daleko”.

„Mogę się z tobą umówić, ale czy mógłbyś nie mówić o tym mojej przyjaciółce Cindy? Zaczyna czuć się niepewnie, gdy ja mam chłopaka, a ona nie”.

W każdym z tych scenariuszy ktoś albo bierze odpowiedzialność za cudze problemy/emocje, albo żąda, aby ktoś inny wziął odpowiedzialność za jego problemy/emocje.

Ogólnie rzecz biorąc, osoby roszczeniowe wpadają w swoich związkach w jedną z dwóch pułapek. Pierwsza z nich to oczekiwanie od innych, że ci wezmą na siebie odpowiedzialność za ich problemy: „Chciałem spędzić miły, spokojny weekend w domu. Powinnaś była o tym wiedzieć i zmienić swoje plany”. Druga to przyjmowanie na siebie zbyt daleko idącej odpowiedzialności za problemy innych: „Znowu straciła pracę, ale to chyba moja wina, bo nie wspierałem jej tak, jak powinienem. Jutro pomogę jej skorygować CV”.

Osoby roszczeniowe stosują tego rodzaju strategie w swoich związkach i w ogóle w życiu, aby unikać ponoszenia odpowiedzialności za własne problemy. A rezultat jest taki, że ich związki stają się kruche i fałszywe, bo opierają się na unikaniu wewnętrznego bólu, a nie na prawdziwej miłości i trosce o partnera.

Dotyczy to zresztą nie tylko związków uczuciowych, ale także relacji rodzinnych i przyjaźni. Dominująca matka może przyjmować odpowiedzialność za wszelkie problemy

w życiu swoich dzieci. Jej własna roszczeniowość staje się też przyczyną roszczeniowości dzieci, które zaczynają uważać, że za ich problemy zawsze powinni być odpowiedzialni inni ludzie.

(Dlatego zresztą problemy w naszych związkach uczuciowych zawsze do złudzenia przypominają problemy w związkach naszych rodziców).

Gdy w naszych umysłach istnieją mroczne obszary odpowiedzialności za emocje i działania — obszary, w których nie jest jasne, kto za co odpowiada, co jest czyją winą, dlaczego robimy to, co robimy — wtedy w ogóle nie jesteśmy w stanie wytworzyć dla siebie głębokich wartości. Naszą jedyną wartością *staje się* uszczęśliwianie partnera lub partnerki albo *bycie* uszczęśliwianymi przez partnera lub partnerkę.

Jest to oczywiście bezskuteczne. A związki, w których istnieją tego rodzaju mroczne obszary, zwykle kończą się w dramatyczny i pełen fajerwerków sposób, przypominający katastrofę sterowca *Hindenburg*.

Inni nie mogą rozwiązywać problemów za nas. I nie powinni nawet próbować tego robić, bo to nas nie uszczęśliwi. My sami także nie możemy rozwiązywać problemów innych, bo ich to także nie uszczęśliwi. Charakterystyczną cechą wadliwie funkcjonującego związku jest sytuacja, w której każda z dwóch osób stara się rozwiązywać problemy drugiej, aby poczuć się dobrze sama ze sobą. Zdrowy związek polega z kolei na tym, że każda z osób rozwiązuje własne problemy, aby czuć się dobrze z drugą osobą.

Określenie właściwych granic nie oznacza, że nie możemy pomagać partnerowi lub go nie wspierać. Należy wspierać się nawzajem. Ale tylko dlatego, że *zdecydowaliśmy się*

wspierać i przyjmować wsparcie. Nie dlatego, że czujemy się do tego zobowiązani lub uprawnieni.

Osoby roszczeniowe, które obwiniają innych za własne emocje i działania, robią tak, bo uważają, że jeśli ciągle będą przedstawiać siebie jako ofiary, to w końcu ktoś przyjdzie i je ocali, a tym samym zyskają miłość, o której zawsze marzyły.

Osoby roszczeniowe, które biorą na siebie winę za emocje i działania innych, robią tak, bo uważają, że jeśli „naprawią" swojego partnera i go ocalą, zyskają miłość i uznanie, o których zawsze marzyli.

Oto yin i yang wszystkich toksycznych związków: ofiara i wybawca, osoba, która wznieca pożary, bo zyskuje na tym jej poczucie własnej wartości, oraz osoba, która te pożary gasi, bo zyskuje na tym jej poczucie własnej wartości.

Ludzie o tego typu osobowościach silnie się przyciągają i zwykle kończy się to związkiem. Ich patologie doskonale do siebie pasują. Często zresztą ich rodzice także wykazują jedną z tych cech. Dla takich ludzi modelowo „szczęśliwym" związkiem jest więc związek oparty na roszczeniowości i słabo nakreślonych granicach.

Niestety, nie udaje się im zaspokoić nawzajem swoich rzeczywistych potrzeb. A w zasadzie stosowany przez nich wzorzec nadmiernego obwiniania i nadmiernego przyjmowania winy przede wszystkim utrwala ich własną roszczeniowość i gównianą samoocenę, które uniemożliwiają im zaspokojenie nawet własnych potrzeb emocjonalnych. Ofiara stwarza kolejne problemy do rozwiązania — nie dlatego, że jakieś rzeczywiste problemy faktycznie istnieją, ale dlatego, że zwraca w ten sposób na siebie uwagę i wzbudza uczucie, którego pragnie. Wybawca natomiast bez końca rozwiązuje problemy — nie dlatego, że faktycznie zależy mu na ich rozwiązaniu, ale dlatego, że

uważa za konieczne rozwiązywanie problemów innych, aby samemu zasłużyć na ich uwagę i uczucia. W obydwu przypadkach mamy więc do czynienia z egoizmem i zasadą „coś za coś”, a tym samym z autosabotażem, który sprawia, że prawdziwa miłość pojawia się niezwykle rzadko.

Ofiara, gdyby naprawdę kochała wybawcę, stwierdziłaby: „Słuchaj, to mój problem. Nie masz obowiązku rozwiązywać go za mnie. Po prostu mnie wspieraj, a ja poradzę sobie z nim sama”. To byłby *rzeczywisty* wyraz miłości: wzięcie samemu odpowiedzialności za własne problemy, a nie obarczanie nią partnera.

Gdyby wybawca naprawdę chciał ocalić ofiarę, mógłby powiedzieć coś takiego: „Zrozum, obwiniasz innych za własne problemy; zacznij rozwiązywać je sama”. I w pewien sposób, być może sprzeczny z intuicją, to właśnie byłoby *rzeczywistym* wyrazem miłości: pomoc drugiej osobie w rozwiązywaniu jej problemów.

Zamiast tego ofiary i wybawcy wykorzystują się nawzajem, aby zapewnić sobie emocjonalne odloty. To jakby zaspokajane sobą nawzajem uzależnienie. Natomiast kontakty z osobami zdrowymi emocjonalnie są dla nich zazwyczaj nudne lub pozbawione „chemii”, wobec czego się z takimi osobami nie wiążą, bo ich jednoznacznie określone granice nie wydają się wystarczająco „ekscytujące”, aby tym roszczeniowym jednostkom zapewniać odpowiedni poziom stymulacji.

Dla ofiar najtrudniejsze na świecie jest ponoszenie odpowiedzialności za własne problemy. Przez całe życie uważają, że za ich los odpowiedzialni są inni. Zrobienie pierwszego kroku i przyjęcie odpowiedzialności na siebie bywa często przerażające.

Dla wybawców najtrudniejsze na świecie jest zaprzestanie przyjmowania na siebie odpowiedzialności za problemy

innych. Przez całe życie czują się doceniani i kochani wyłącznie wtedy, gdy ocalają kogoś innego — więc wyrzeczenie się tej potrzeby dla nich także bywa przerażające.

Gdy poświęcamy się dla kogoś, na kim nam zależy, powinno tak być dlatego, że odczuwamy taką potrzebę, a nie dlatego, że czujemy się do tego zobowiązani lub boimy się konsekwencji zaniechania. Gdy partner poświęca się dla nas, musi to wynikać z faktu, że naprawdę tego pragnie, a nie z naszej manipulacji z wykorzystaniem gniewu lub poczucia winy. Akty miłości są prawdziwe wyłącznie wtedy, gdy dokonuje się ich bez warunków wstępnych ani ukrytych oczekiwań.

Dostrzeżenie różnicy między robieniem czegoś z obowiązku i robieniem tego dobrowolnie może być trudne. Oto więc papierek lakmusowy. Zadaj sobie pytanie: „Jak zmieniłby się związek, gdybym odmówił?”. I podobne pytanie: „Jak zmieniłby się związek, gdyby mój partner odmówił mi czegoś, czego bym chciał?”.

Jeśli w następstwie odmowy miałoby się rozegrać coś w rodzaju dramatycznych scen z rzucaniem zastawą stołową, to związek nie wygląda najlepiej. Coś takiego sugeruje, że ma on charakter warunkowy — że jego funkcjonowanie opiera się raczej na zapewnianych sobie przez partnerów powierzchownych korzyściach, a nie na bezwarunkowej akceptacji siebie nawzajem (wraz z problemami).

Ludzie o jednoznacznie zdefiniowanych granicach nie obawiają się wybuchów złości, kłótni ani tego, że mogą zostać zranieni. Ludzi, których granice są niedookreślone, tego rodzaju sprawy przerażają i ciągle modyfikują oni swoje zachowania, aby dopasować się do pędzącego raz w górę, raz w dół emocjonalnego rollercoastera swojego związku.

Ludzie o jednoznacznie zdefiniowanych granicach rozumieją, że nie można oczekiwać, aby dwie osoby dopasowały się do siebie w stu procentach i zaspokajały wzajemnie wszystkie swoje potrzeby. Ludzie o jednoznacznie zdefiniowanych granicach rozumieją, że może im się zdarzyć, iż zranią uczucia innych, ale na całokształt ich samopoczucia w ostatecznym rozrachunku nie mają wpływu. Ludzie o jednoznacznie zdefiniowanych granicach rozumieją, że zdrowy związek nie polega na kontrolowaniu nawzajem swoich emocji, ale raczej na tym, że partnerzy wspierają się wzajemnie w indywidualnym rozwoju i w rozwiązywaniu swoich problemów.

I nie chodzi o to, żeby zależało nam na wszystkim, na czym zależy partnerowi; chodzi o to, żeby zależało nam na partnerze bez względu na to, na czym zależy jemu. Oto bezwarunkowa miłość, dziecino.

Jak budować zaufanie

Moja żona należy do kobiet, które spędzają dużo czasu przed lustrem. Uwielbia wyglądać wystrzałowo, a ja też uwielbiam, gdy tak wygląda (to oczywiste).

Przed wyjściem z domu żona pojawia się w drzwiach łazienki po godzinnej sesji makijażu/układania włosów/ubierania się/i-wszystkiego-innego-co-kobiety-tam-robią, zadając mi pytanie, jak wygląda. Zazwyczaj wygląda obłędnie. Zdarza jej się jednak także wyglądać źle. Czasem za sprawą zbyt eksperymentalnej fryzury, kiedy indziej butów, które jakiś ekstrawagancki projektant mody z Mediolanu uznał za awangardowe. Niezależnie od powodu — coś po prostu w tym wszystkim nie gra.

Kiedy jej o tym mówię, zwykle się wkurza. Wmaszerowuje z powrotem do garderoby lub łazienki, żeby wszystko

pozmieniać i doprowadzić do tego, że będziemy o pół godziny spóźnieni, wyrzuca z siebie potok słów uważanych powszechnie za obraźliwe, kierując zwykle część z nich pod moim adresem.

Zgodnie ze stereotypem mężczyzna powinien w takich sytuacjach zachowywać się tak, żeby jego dziewczyna/żona czuła się szczęśliwa. Ja jednak tak nie robię. Dlaczego? Bo szczerość w związku jest dla mnie ważniejsza niż wiecznie dobre samopoczucie. I ostatnią osobą, przy której zależałoby mi na autocenzurze, jest kobieta, którą kocham.

Na szczęście poślubiłem osobę, która się na to zgadza i której swoje przemyślenia mogę prezentować w sposób nieocenzurowany. I oczywiście sama też nie cenzuruje własnych przemyśleń na mój temat, co jest jedną z jej najistotniejszych cech jako partnerki. Zdarza się, że rani to moje ego, więc klnę, narzekam i staram się wykłócać, ale kilka godzin później wracam nadęty, przyznając jej jednak rację. I to ona, cholera jasna, sprawia, że staję się lepszym człowiekiem, chociaż w takich chwilach nienawidzę przyznawania jej racji

Gdy naszym najistotniejszym priorytetem jest wyłącznie i zawsze dobre samopoczucie, własne lub partnera, wtedy w ostatecznym rozrachunku zachowanie dobrego samopoczucia jest niemożliwe. A nasz związek się rozpada, i to bez naszej wiedzy.

Bez konfliktów nie ma zaufania. Konflikty są po to, żeby nam pokazać, kto jest z nami bezwarunkowo, a kto wyłącznie dla własnych korzyści. Nikt nie wierzy potakiwaczom. Gdyby była tu Panda Rozczarowania, stwierdziłaby, że ból w związku jest niezbędny, aby utwierdzić wzajemne zaufanie i pogłębić wzajemne zrozumienie.

Aby związek był zdrowy, obie tworzące go osoby muszą być skłonne i zdolne zarówno do odmawiania, jak i przyjmowania odmów, zarówno do krytykowania, jak i przyjmowania krytyki. Bez takich okazjonalnych różnic zdań zanikają granice, a problemy i wartości jednego z partnerów zaczynają dominować nad problemami i wartościami drugiego. Konflikty są więc nie tylko czymś normalnym; są czymś *absolutnie koniecznym*, aby związek pozostał zdrowy. Jeżeli dwie bliskie sobie osoby nie potrafią otwarcie i dobitnie mówić o dzielących je różnicach, to ich związek jest oparty na manipulacji i wzajemnym wprowadzaniu się w błąd. I stopniowo staje się toksyczny.

Zaufanie jest najważniejszym składnikiem każdego związku z tego prostego powodu, że bez zaufania związek właściwie nic nie *znaczy*. Ktoś mógłby nam powiedzieć, że nas kocha, chce z nami być, że porzuci dla nas wszystko, ale jeśli nie będziemy mu ufali, te stwierdzenia nic nam nie dadzą. Nie poczujemy się kochani, dopóki nie zaufamy komuś, kto wyznaje nam miłość, i nie uwierzymy, że miłość ta jest wolna od jakichkolwiek dodatkowych uwarunkowań i dodatków.

Oto właśnie coś, co sprawia, że tak destrukcyjna jest zdrada. Nie chodzi o seks. Chodzi o to, że za sprawą tego seksu zniszczone zostaje zaufanie. A bez zaufania związek nie może dalej funkcjonować. Więc albo trzeba je odbudować, albo powiedzieć sobie „do widzenia”.

Często dostaję e-maile od ludzi, którzy zostali zdradzeni przez swoich partnerów, ale chcą z nimi zostać i zastanawiają się, czy będą mogli znowu im zaufać. Piszą, że bez zaufania ich związki zaczęły przypominać brzemię, zagrożenie, które należy monitorować i raczej się go obawiać, niż się nim cieszyć.

Problem polega na tym, że większość osób przyłapywanych na zdradzie przeprasza, puszcza gadkę w

stylu „to się nigdy więcej nie powtórzy” i już, jakby penisy wpadały w różne otwory zupełnie przypadkiem. Wielu zdradzanych przyjmuje to z kolei za dobrą monetę i nie kwestionuje wartości stojących za pieprzeniem swoich partnerów (gra słów jak najbardziej zamierzona). Osoby zdradzone nie zadają sobie pytania, czy te wartości oraz to, co ich partnerzy uznają za istotne, czynią tychże partnerów godnymi tego, aby z nimi zostać. Tak bardzo zależy im na utrzymaniu związku, że nie potrafią uznać tego związku za to, czym w istocie jest, czyli za rosnącą czarną dziurę pochłaniającą ich poczucie własnej wartości.

Gdy ludzie zdradzają innych ludzi, to jest tak dlatego, że istotniejsze jest dla nich coś innego niż związek. Tym czymś może być chęć sprawowania władzy nad innymi. Może chodzić o dowartościowywanie się poprzez seks albo o poddawanie się wewnętrznym impulsom. Cokolwiek jednak to jest, jest także jasne, że wartości zdradzającego nie są ukierunkowane na wspieranie zdrowego związku. I jeżeli zdradzający nie przyznaje się do tego i nie dochodzi z tym do ładu, jeżeli zasłania się tylko starą wymówką w stylu: „Nie wiem, co sobie myślałem; czułem się zestresowany i byłem na solidnym rauszu, a ona po prostu tam była”, to brakuje mu odpowiedniego poziomu samoświadomości, bez którego nie ma szans na rozwiązanie jakichkolwiek problemów w związku.

Zdradzający musi bezwzględnie zacząć odkrywać coraz głębsze warstwy cebuli własnej samoświadomości i ustalić, jakie popieprzone wartości spowodowały, że zawiódł zaufanie partnera (i czy rzeczywiście nadal zależy mu na związku). Musi być w stanie stwierdzić: „Wiesz co? Jestem egoistą. Dbam o siebie bardziej niż o związek. A szczerze mówiąc, w ogóle niezbyt mi na tym związku zależy”. Jeśli zdradzający nie potrafią ujawnić własnych gównianych wartości i widać, że nawet te wartości lekceważą, to nie ma powodu uważać, że można im ufać. A skoro nie można im

ufać, to uzdrowienie związku czy też doprowadzenie w nim do zmiany na lepsze się nie powiedzie.

Drugi czynnik niezbędny do odzyskania zawiedzionego zaufania ma charakter praktyczny — to zapis osiągnięć. Jeżeli ktoś zawiedzie nasze zaufanie, to słowa są w porządku, ale niewiele znaczą. Musimy zobaczyć spójny zapis osiągnięć w zakresie pozytywnych zmian w jego zachowaniu. Dopiero wtedy możemy zacząć wierzyć, że wartości zdradzającego zostały uporządkowane i naprawdę się on zmieni.

Niestety, tworzenie listy osiągnięć dla odbudowy zaufania wymaga czasu — z pewnością znacznie więcej czasu niż trwa doprowadzenie do jego utraty. I w tym okresie budowania zaufania może zrobić się naprawdę paskudnie. Obie strony związku muszą więc być świadome wysiłku, jaki decydują się podjąć.

Posługuję się przykładem zdrady w związku uczuciowym, ale ten proces występuje także we wszelkich innych związkach. Kiedy zaufanie zostanie zaprzepaszczone, można je odbudować wyłącznie za sprawą następujących działań: 1) osoba, która zawiodła zaufanie, musi przyznać się do rzeczywistych wartości będących przyczyną zdrady i je zaakceptować, 2) osoba, która zawiodła zaufanie, musi stworzyć przekonujący zapis osiągnięć odnośnie poprawy własnego zachowania w czasie. Bez przeprowadzenia pierwszego z nich w ogóle nie powinno być mowy o jakiejkolwiek próbie pojednania.

Zaufanie jest jak porcelanowy talerzyk. Jeżeli stłuczemy go raz, to przy pewnej dozie ostrożności i zaangażowania uda nam się go skleić. Jeżeli jednak stłuczemy go znowu i rozpadnie się na więcej kawałków, to ponowne sklejenie go potrwa znacznie dłużej. A jeśli będziemy tłuc go raz po raz, to w końcu nie będzie już można go skleić, bo stanie się tylko mieszanką mnóstwa drobnych kawałeczków i pyłu.

Wolność za sprawą przywiązania

Konsumpcjonizmowi świetnie udaje się skłanianie nas do tego, abyśmy chcieli mieć coraz więcej, więcej, więcej. Pod powierzchnią całego tego marketingowego szumu kryje się koncepcja, że więcej zawsze znaczy lepiej. Wierzyłem w tę koncepcję przez wiele lat. Zarabiaj więcej pieniędzy, odwiedź więcej krajów, miej więcej przeżyć, bądź z większą liczbą kobiet.

Więcej nie zawsze jednak znaczy lepiej. Prawdę mówiąc, jest wręcz przeciwnie. Często bywamy szczęśliwsi, mając mniej. Dysponując przytłaczającym nadmiarem okazji i możliwości, doznajemy czegoś, co psychologowie określają jako paradoks wyboru. Zasadniczo im mamy więcej opcji, tym mniej zadowoleni jesteśmy z tego, co w końcu wybieramy, mając świadomość, że z wszystkich innych opcji zrezygnowaliśmy.

Jeżeli więc mamy wybór między dwoma miejscami, w których moglibyśmy zamieszkać, i zdecydujemy się na jedno z nich, to ogarnia nas zadowolenie i czujemy pewność, że dokonaliśmy właściwego wyboru. Jesteśmy usatysfakcjonowani własną decyzją.

Jeżeli jednak możemy wybrać spośród dwudziestu ośmiu miejsc potencjalnego zamieszkania i wybieramy jedno, to według paradoksu wyboru najpewniej przez całe lata będziemy się zamęczać, oddawać wątpliwościom i uprawiać samokrytykę, zastanawiając się, czy faktycznie dokonaliśmy „właściwego” wyboru i czy naprawdę daje nam on pełnię szczęścia. A ten niepokój, to pragnienie pewności, doskonałości i spełnienia sprawią, że będziemy nieszczęśliwi.

Co więc robić? No cóż, jeśli jesteś taki, jaki kiedyś byłem ja, unikaj wszelkich wyborów. Staraj się zawsze zachowywać jak najwięcej opcji. Unikaj przywiązywania się.

O ile jednak zainwestowanie wszystkiego lub prawie wszystkiego w tylko jedną osobę, tylko jedno miejsce, tylko jedno zajęcie czy tylko jedną aktywność może pozbawić nas bogactwa przeżyć, których chcielibyśmy doznać, o tyle bogactwo przeżyć pozbawia nas możliwości doświadczenia zalet ich głębi. Istnieją przeżycia, których można doświadczyć *wyłącznie*, mieszkając przez pięć lat w jednym miejscu, będąc przez ponad dekadę z tą samą osobą czy doskonaląc przez połowę życia jedną konkretną umiejętność. Teraz, będąc po trzydziestce, w końcu mogę przyznać, że to przywiązanie daje mi na swój sposób bezmiar okazji i przeżyć, które w innym wypadku byłyby dla mnie niedostępne, niezależnie od tego, dokąd bym się udał i co bym robił.

Gdy poszukujemy bogactwa przeżyć, doświadczając każdej nowej przygody lub poznając każdą nową osobę, zyskujemy coraz mniej. Jeśli nigdy wcześniej nie wyjeżdżałeś z własnego kraju, pierwszy wyjazd za granicę stanie się dla Ciebie inspiracją do radykalnej zmiany punktu widzenia, bo bagaż doświadczeń, jaki pod tym względem posiadasz, jest niewielki. Po podróżach do dwudziestu państw wizyta w dwudziestym pierwszym da Ci już jednak niewiele. A po pięćdziesięciu takich podróżach pięćdziesiąta pierwsza da Ci jeszcze mniej.

To samo dotyczy wartości materialnych, pieniędzy, hobby, pracy, przyjaciół i partnerów uczuciowych/seksualnych — wszystkich tych marnych, powierzchownych wartości, jakie ludzie dla siebie wybierają. Im jesteśmy starsi, tym mniejsze wrażenie wywołują w nas nowe przeżycia i doświadczenia. Gdy za pierwszym razem upiłem się na imprezie, było to coś ekscytującego. Za setnym razem było

zabawnie. Za pięćsetnym zwyczajnie, jak co weekend. A za tysięcznym wydało mi się to nudne i nieistotne.

Dla mnie najistotniejsze w ciągu ostatnich kilku lat okazało się to, że doceniłem wartość przywiązania. Odrzuciłem z własnego wyboru wszystko, czego doświadczyłem w życiu, poza kilkoma najlepszymi ludźmi i najgłębszymi przeżyciami. Zamknąłem wszystkie projekty biznesowe i postanowiłem skoncentrować się wyłącznie na pisaniu. Od tamtej pory moja strona stała się bardziej popularna, niż kiedykolwiek mógłbym sobie wyobrazić. Zaangażowałem się w długodystansowy związek z jedną kobietą i ku swemu zaskoczeniu stwierdziłem, że to coś znacznie bardziej satysfakcjonującego niż wszystkie romanse, schadzki i jednorazowe wyskoki z przeszłości. Przestałem przenosić się z miejsca na miejsce i podwoiłem liczbę znaczących, autentycznych i zdrowych przyjaźni.

A to, co odkryłem, jest czymś całkowicie sprzecznym z intuicją: wolność i wyzwolenie tkwią w przywiązaniu. Liczba dostępnych możliwości i pozytywów okazała się *większa*, gdy odrzuciłem alternatywy i rozterki i poświęciłem się temu, co uznałem za naprawdę dla siebie istotne.

Przywiązanie daje nam wolność, bo przestają nas rozpraszać kwestie nieistotne i błahe. Przywiązanie daje nam wolność, bo wyostrza naszą uwagę i koncentrację, kierując je na to, co w najbardziej skuteczny sposób zapewnia nam zdrowie i szczęście. Przywiązanie ułatwia podejmowanie decyzji i usuwa wszelkie obawy przed przespaniem okazji; skoro wiemy, że to, co już mamy, jest wystarczająco dobre, po co stresować się pogonią za czymś więcej i więcej, i więcej? Przywiązanie pozwala nam koncentrować się na kilku najistotniejszych celach i osiągać większe sukcesy niż te, które moglibyśmy osiągnąć bez niego.

W ten sposób odrzucenie alternatyw nas wyzwala — odrzucenie tego, co nie zgadza się z najistotniejszymi dla nas wartościami i z wybranymi przez nas samych kryteriami, odrzucenie ciągłej pogoni za bogactwem przeżyć zamiast za ich głębią.

Tak, bogactwo przeżyć i doświadczeń jest zapewne konieczne i pożądane, gdy jesteśmy młodzi — w końcu musimy przecież wyjść na świat i odkryć, w co warto się zaangażować. Jednak prawdziwym skarbem jest głębia. A żeby ją osiągnąć, należy się w coś zaangażować i pozostać temu czemuś wiernym. Sprawdza się to w sferze relacji międzyludzkich, kariery zawodowej, dążenia do dobrego życia — we wszystkim.

Rozdział 9.
…a potem umieramy

Szukaj własnej prawdy, a na pewno się spotkamy”.

To były ostatnie słowa, które usłyszałem z ust Josha. Powiedział to z ironią, próbując zabrzmieć jak ktoś, kto mówi o czymś niezwykle doniosłym, a jednocześnie nabijając się z tego typu ludzi. Był pijany i na haju. I był dobrym przyjacielem.

Najbardziej przełomowa chwila w moim życiu nadeszła, gdy miałem dziewiętnaście lat. Mój przyjaciel Josh zabrał mnie na imprezę nad jeziorem w Teksasie, kawałek na północ od Dallas. Był tam dom na wzgórzu, niżej był basen, a jeszcze niżej urwisko z widokiem na jezioro. Urwisko nie było wysokie, miało może z dziesięć metrów — wystarczająco dużo, żeby pomyśleć dwa razy, zanim zdecydujemy się skoczyć, ale na tyle mało, żeby przy odpowiedniej kombinacji alkoholu i presji rówieśniczej ten namysł mógł zniknąć.

Wkrótce po przybyciu na imprezę Josh i ja zasiedliśmy razem w basenie, pijąc piwo i rozmawiając jak prawdziwi młodzi buntownicy. Rozmawialiśmy o piciu, o zespołach muzycznych i o dziewczynach, a także o wszystkich fajnych rzeczach, jakie Josh robił tego lata po rzuceniu szkoły muzycznej. Rozmawialiśmy o założeniu własnej kapeli i o przeprowadzce do Nowego Jorku — co było wówczas absolutnie niemożliwymi do zrealizowania marzeniami.

Byliśmy po prostu dzieciakami.

— Czy można stąd skakać? — zapytałem po chwili, wskazując głową urwisko nad jeziorem.

— Taak — odparł Josh. — Ludzie tutaj ciągle to robią.

— A ty? Zrobisz to?

Wzruszył ramionami.

— Może… Zobaczymy.

Później tego wieczoru rozdzieliliśmy się z Joshem. Ja zacząłem się kręcić koło ładnej Azjatki, która lubiła gry komputerowe, co dla mnie, nastoletniego maniaka komputerowego, było czymś w rodzaju wygranej na loterii. Nie była mną zainteresowana w *tym* sensie, ale była przyjazna i nie miała nic przeciwko temu, że gadam, więc gadałem. Po kilku piwach zebrałem się na odwagę i zapytałem, czy pójdzie ze mną na górę, żeby poszukać czegoś do jedzenia. Nie miała nic przeciwko temu.

Idąc w kierunku domu na wzgórzu, natknęliśmy się na Josha. Zapytałem go, czy jest głodny i czy coś mu przynieść, ale odmówił. Zapytałem też, gdzie później będę mógł go znaleźć. Uśmiechnął się i powiedział:

— Szukaj własnej prawdy, a na pewno się spotkamy!

Pokiwałem głową i zrobiłem poważną minę.

— Dobra, to do zobaczenia — odrzekłem, jakby wszyscy dokładnie wiedzieli, gdzie leży prawda i jak do niej dotrzeć.

Josh roześmiał się i poszedł w dół wzgórza, w stronę urwiska. Ja też się roześmiałem i poszedłem swoją drogą, pod górę, w stronę domu.

Nie pamiętam, jak długo w nim byłem. Zapamiętałem tylko to, że kiedy wraz z dziewczyną znowu wyszliśmy na zewnątrz, nikogo nie było w pobliżu i wyły syreny. Basen był pusty. Ludzie biegli w dół wzgórza, w stronę brzegu jeziora pod urwiskiem. Inni byli już w wodzie. Zdaje się, że

kilka osób pływało w kółko. Było ciemno i trudno było cokolwiek dostrzec. Muzyka dudniła, ale nikt jej nie słuchał.

Nadal nie potrafiłem skojarzyć faktów. Wgryzając się w swoją kanapkę, pospieszyłem w stronę brzegu, ciekaw, czego wszyscy tak wypatrują. W połowie drogi moja ładna Azjatka stwierdziła:

— Myślę, że stało się coś strasznego.

Kiedy dotarłem do stóp wzgórza, zapytałem kogoś, gdzie jest Josh. Nikt na mnie nie patrzył ani się do mnie nie odzywał. Wszyscy wpatrywali się w wodę. Zapytałem ponownie, a dziewczyna, z którą byłem, wybuchnęła niekontrolowanym płaczem.

Wtedy wreszcie dodałem dwa do dwóch.

Odnalezienie ciała Josha na dnie jeziora zajęło nurkom trzy godziny. Sekcja zwłok wykazała później, że Josh doznał skurczu nóg na skutek odwodnienia wywołanego alkoholem oraz uderzenia w wodę podczas skoku z urwiska. Gdy skoczył, było zupełnie ciemno, nie można było odróżnić nieba od wody, wszystko było czernią na czarnym tle. Nikt nie widział, skąd dochodzą wołania Josha o pomoc. Było słychać tylko pluski. Tylko dźwięki. Jego rodzice powiedzieli mi później, że był wyjątkowo marnym pływakiem. Nie miałem o tym pojęcia.

Płakać zacząłem po dwunastu godzinach. Następnego ranka wracałem swoim samochodem do domu w Austin. Zadzwoniłem do ojca i powiedziałem mu, że jestem dopiero w pobliżu Dallas i że nie przyjdę do pracy. (Tego lata pracowałem dla niego).

— Dlaczego, co się stało? — zapytał tato. — Wszystko w porządku?

I wtedy wszystko wybuchło — jak z fontanny. Płacz, lament, rozpacz. Zjechałem na pobocze, chwyciłem telefon i

łkałem jak mały chłopiec wypłakujący się na ramieniu ojca.

Tego lata pogrążyłem się w głębokiej depresji. Już wcześniej miałem wrażenie, że jestem przygnębiony, ale to był zupełnie nowy poziom poczucia bezsensu — smutek tak głęboki, że sprawiał mi wręcz fizyczny ból. Różni ludzie przychodzili i próbowali mnie pocieszać, a ja siedziałem i słuchałem, jak mówią wszystkie te właściwe rzeczy i robią wszystkie te właściwe rzeczy, i dziękowałem im, i mówiłem, że miło mi, że wpadli, i fałszywie się uśmiechałem, i kłamałem, że czuję się coraz lepiej, ale w głębi duszy tak naprawdę nie czułem nic.

Kilka miesięcy po tym wszystkim Josh zaczął mi się śnić. Były to sny, w których prowadziliśmy głębokie rozmowy o życiu i śmierci, a także o zwyczajnych, nieistotnych sprawach. Do tej chwili w swoim życiu byłem dość typowym „alternatywnym” dzieciakiem z klasy średniej: leniwym, nieodpowiedzialnym, nieprzystosowanym społecznie i wyjątkowo niepewnym siebie. Josh był pod wieloma względami człowiekiem, którego podziwiałem. Był starszy ode mnie, bardziej pewny siebie, bardziej doświadczony, bardziej otwarty na świat i w większym stopniu ten świat akceptujący. W jednym z moich ostatnich snów o Joshu siedzieliśmy razem w jacuzzi (tak, wiem jak to brzmi) i powiedziałem coś w stylu: „Naprawdę mi przykro, że nie żyjesz”. A Josh się roześmiał. I nie pamiętam dokładnie jego słów, ale powiedział coś mniej więcej takiego: „Czemu się martwisz, że ja nie żyję, skoro sam nadal tak bardzo boisz się żyć?”. Obudziłem się z płaczem.

Siedząc tamtego lata na maminej kanapie, wpatrując się w tak zwaną otchłań i widząc nieskończoną, całkowicie niepojętą nicość, w której kiedyś była przyjaźń Josha, zupełnie niespodziewanie doszedłem do zaskakującego wniosku, że skoro naprawdę nie ma powodu, aby robić cokolwiek, to nie ma także powodu, aby *nie* robić nic; że w

obliczu nieuchronności śmierci nie ma powodu pogrążać się w lęku, smutku czy poczuciu krzywdy, bo wszystko jest i tak nieistotne; i że poświęcając większą część swojego krótkiego życia na unikanie tego, co bolesne i krępujące, zasadniczo unikałem życia jako takiego.

Tego lata zrezygnowałem z trawy, papierosów i gier komputerowych. Porzuciłem głupie marzenia o sobie jako gwieździe rocka oraz szkołę muzyczną i zapisałem się na studia. Zacząłem chodzić na siłownię i znacząco straciłem na wadze. Znalazłem nowych przyjaciół i pierwszą dziewczynę. Po raz pierwszy w życiu przygotowywałem się do zajęć na uczelni, co doprowadziło mnie do zaskakującego wniosku, że mogę mieć dobre oceny, jeżeli tylko odrobinę będzie mi na tym zależeć. Następnego lata postawiłem przed sobą wyzwanie, żeby przeczytać w ciągu pięćdziesięciu dni pięćdziesiąt książek z dziedziny literatury faktu, i temu wyzwaniu sprostałem. W kolejnym roku przeniosłem się na doskonały uniwersytet na drugim końcu Stanów i tam po raz pierwszy w życiu zabłysnąłem, zarówno pod względem wyników w nauce, jak i towarzyskim.

Śmierć Josha jest najwyraźniejszym punktem zwrotnym w moim życiu. Przed tą tragedią byłem wycofany, pozbawiony ambicji, pełen obsesji i przytłoczony tym, co, jak mi się wydawało, myśleli o mnie inni. Po niej przeszedłem metamorfozę i stałem się zupełnie innym człowiekiem: odpowiedzialnym, pełnym ciekawości, pracowitym. Nadal nie do końca byłem pewny siebie i miałem własny bagaż doświadczeń — jak my wszyscy — ale teraz zacząłem zwracać uwagę na coś istotniejszego niż brak pewności siebie czy bagaż doświadczeń. I to wszystko zmieniło. O dziwo, to śmierć kogoś innego sprawiła, że sam udzieliłem sobie pozwolenia na to, aby wreszcie zacząć żyć. I być może ta najgorsza chwila w moim życiu okazała się także chwilą, której zawdzięczam największą w życiu zmianę.

Śmierć nas przeraża. A ponieważ nas przeraża, unikamy myślenia o niej, mówienia o niej, a czasem nawet w ogóle przyznawania się przed samymi sobą, że istnieje, nawet jeżeli dotyka kogoś bliskiego.

W pewien dziwaczny, sprzeczny z porządkiem rzeczy sposób śmierć jest jednak cezurą, za pomocą której oceniamy cały sens życia. Bez śmierci wszystko wydawałoby się nam pozbawione konsekwencji, wszystkie doświadczenia byłyby arbitralne, a wszystkie kryteria i wartości nagle zupełnie niepotrzebne, bo wynoszące zero.

Coś poza nami samymi

Ernest Becker był w oczach akademickiej społeczności wyrzutkiem. W 1960 roku obronił doktorat z antropologii; tematem jego pracy były badania porównawcze nietypowych i niekonwencjonalnych praktyk buddyzmu zen z psychoanalizą. W tym czasie kontemplacja zen była postrzegana jako coś dla hipisów i narkomanów, a freudowską psychoanalizę uważano za psychologiczną szarlatanerię wywodzącą się z epoki kamienia łupanego.

W swojej pierwszej pracy na stanowisku adiunkta Becker szybko znalazł się w kręgu osób, które potępiały psychiatrię jako pewną postać faszyzmu. Była ona przez nie postrzegana jako wynaturzona forma ucisku wobec słabych i bezbronnych.

Problem polegał na tym, że szef Beckera był psychiatrą. A poglądy głoszone przez Beckera przywodziły na myśl sytuację, w której ktoś w swojej pierwszej prawdziwej pracy chodzi tu i tam, z dumą porównując szefa do Hitlera.

Nic więc dziwnego, że został zwolniony.

Zabrał więc swoje radykalne koncepcje tam, gdzie mogły liczyć na akceptację — do Berkeley w Kalifornii. Ale i to nie potrwało długo.

Bo w kłopoty wpędziło Beckera nie tylko sprzeciwianie się autorytetom; chodziło także o dziwaczne metody nauczania. Becker wykorzystywał dzieła Szekspira do nauczania psychologii, podręczniki psychologii do nauczania antropologii, a dane antropologiczne do nauczania socjologii. Ubierał się jak król Lear, na zajęciach oddawał się wyimaginowanym walkom na miecze i wygłaszał długie tyrady na tematy polityczne, które miały niewiele wspólnego z planem zajęć. Studenci go uwielbiali. Reszta kadry go nienawidziła. Niecały rok później znowu został zwolniony.

Becker wylądował na Uniwersytecie Stanowym San Francisco, gdzie udało mu się utrzymać przez ponad rok. Kiedy jednak wybuchły protesty studenckie przeciwko wojnie w Wietnamie, władze uniwersyteckie wezwały Gwardię Narodową i zrobiło się groźnie. Becker oczywiście wziął stronę studentów i publicznie potępił działania dziekana (jego także porównując do Hitlera i tak dalej), więc został po raz kolejny niezwłocznie zwolniony.

Becker zmieniał pracę cztery razy w ciągu sześciu lat. Zanim jednak zdążył wylecieć z piątej, zachorował na raka okrężnicy. Rokowania były ponure. Następne kilka lat spędził przykuty do łóżka, bez wielkiej nadziei na to, że wyzdrowieje. I wtedy postanowił napisać książkę. Książkę o śmierci.

Becker zmarł w 1974 roku. Jego książka *Zaprzeczanie śmierci* zdobyła Nagrodę Pulitzera i stała się jedną z najistotniejszych prac intelektualnych XX wieku, wstrząsając podstawami psychologii i antropologii, a jednocześnie będąc źródłem niezwykle odkrywczych

koncepcji filozoficznych, które także współcześnie nadal takie pozostają.

Zaprzeczanie śmierci odnosi się zasadniczo do dwóch kwestii:

1. Istoty ludzkie są wyjątkowe, bo jako jedyne zwierzęta potrafią myśleć koncepcyjnie i postrzegać same siebie w kategoriach abstrakcyjnych. Psy nie siedzą i nie martwią się swoją karierą zawodową. Koty nie zastanawiają się nad błędami, jakie popełniły w przeszłości, i nie rozważają, co by było, gdyby zrobiły coś inaczej. Małpy nie dywagują nad przyszłymi okazjami, a ryby nie dręczą się myślami, czy może bardziej podobałyby się innym rybom, gdyby miały dłuższe płetwy.

   My, jako ludzie, zostaliśmy obdarzeni umiejętnością wyobrażania sobie siebie w sytuacjach hipotetycznych, rozważania zarówno przeszłości, jak i przyszłości, umieszczania się w wyimaginowanych realiach, w których wszystko mogłoby być inne. I właśnie z powodu tej wyjątkowej mentalnej umiejętności, stwierdza Becker, wszyscy w pewnym momencie zdajemy sobie sprawę z nieuchronności własnej śmierci. A ponieważ jesteśmy w stanie pojmować alternatywne wersje rzeczywistości, jesteśmy także jedynymi zwierzętami zdolnymi do wyobrażenia sobie rzeczywistości bez nas.

   To stwierdzenie implikuje coś, co Becker nazywa „terrorem śmierci”, głęboki egzystencjalny lęk, który leży u podstaw *wszystkiego*, o czym myślimy i co robimy.

2. Druga koncepcja Beckera zaczyna się od założenia, że zasadniczo mamy dwie „jaźnie”. Pierwsza z nich to jaźń fizyczna — ta, która je, śpi, chrapie i robi

kupy. Druga jaźń to jaźń konceptualna — nasza podmiotowość lub to, w jaki sposób postrzegamy samych siebie.

Becker stwierdza, co następuje: wszyscy jesteśmy świadomi, że nasza fizyczna jaźń ostatecznie umrze, że ta śmierć jest nieunikniona, a jej nieuchronność — na jakimś nieświadomym poziomie — śmiertelnie (no właśnie) nas przeraża. I dlatego, aby skompensować lęk przed nieuniknioną utratą jaźni fizycznej, próbujemy skonstruować jaźń konceptualną, która będzie żyć wiecznie. Dlatego właśnie dążymy do tego, aby nasze nazwiska były umieszczane na budynkach, na pomnikach, na okładkach książek. Dlatego czujemy wewnętrzny przymus, aby w jak największym zakresie dawać siebie innym, zwłaszcza dzieciom, w nadziei, że wpływ, jaki wywrzemy — nasza konceptualna jaźń — będzie istnieć znacznie dłużej niż jaźń fizyczna. Że będziemy pamiętani, czczeni i ubóstwiani jeszcze długo po tym, gdy nasza fizyczna jaźń zniknie.

Becker nazywał takie działania „projektami nieśmiertelności”, czyli projektami, które pozwalają naszej konceptualnej jaźni żyć znacznie dłużej niż tylko do momentu śmierci fizycznej. Cała ludzka cywilizacja jest według niego zasadniczo rezultatem projektów nieśmiertelności: miasta i władze, struktury i autorytety funkcjonujące w obecnym kształcie są projektami nieśmiertelności mężczyzn i kobiet, którzy żyli przed nami. Są pozostałościami konceptualnych jaźni, które odmówiły śmierci. Imiona Jezus, Mahomet czy Napoleon znaczą dziś tyle samo, co w czasach, gdy ci ludzie żyli, o ile nie więcej. I o to właśnie chodzi. Niezależnie od tego, czy jest to dążenie do mistrzostwa w jakiejś dziedzinie sztuki, zdobywanie nowych ziem, wielkich

> bogactw, czy po prostu do posiadania dużej i kochającej rodziny, która będzie żyła przez kolejne pokolenia, *cały sens naszemu życiu nadaje to wrodzone pragnienie, aby nigdy tak naprawdę nie umrzeć*.

Religia, polityka, sport, sztuka i innowacje technologiczne są wynikiem projektów nieśmiertelności różnych ludzi. Becker twierdzi, że do wojen, rewolucji i masowych mordów dochodzi, gdy projekty nieśmiertelności jednej grupy ludzi ścierają się z projektami innej. Stulecia ucisku i rozlew krwi milionów uzasadnia więc obrona projektu nieśmiertelności jednej grupy przed takimi samymi projektami innych.

Kiedy jednak nasze projekty nieśmiertelności okazują się porażką, kiedy tracimy sens, kiedy przetrwanie naszej konceptualnej jaźni znacznie dłużej niż jaźni fizycznej nie wydaje się już możliwe ani tym bardziej prawdopodobne, terror śmierci — ten przerażający, dojmujący lęk — znowu wpełza do naszego umysłu. Jego przyczyną mogą być różnego rodzaju traumy, krzywda lub wykluczenie społeczne. A także, jak podkreśla Becker, choroby psychiczne.

Jeżeli jeszcze na to nie wpadłeś, nasze projekty nieśmiertelności są naszymi wartościami. To barometry poczucia sensu i celowości życia. A kiedy te nasze wartości okazują się klęską, to klęskę, mówiąc w kategoriach psychologicznych, ponosimy i my. Becker stwierdza w zasadzie, że napędza nas lęk, który sprawia, że nadmiernie się wszystkim przejmujemy, bo przejmowanie się jest jedynym, co rozprasza nasze myśli o rzeczywistości i o nieuchronności własnej śmierci. A przemyślana decyzja o nieprzejmowaniu się (i olewaniu) oznacza osiągnięcie quasi-duchowego stanu zrozumienia nietrwałości naszej własnej

egzystencji. Stanu, w którym stajemy się znacznie mniej narażeni na różne postacie roszczeniowości.

Na łożu śmierci Becker zdał sobie sprawę z jeszcze jednego: że projekty nieśmiertelności są tak naprawdę problemem, a nie rozwiązaniem; że zamiast starać się zaszczepiać, często z użyciem przemocy, swoje konceptualne jaźnie światu, powinniśmy raczej je kwestionować i odczuwać mniejszą obawę w obliczu realności własnej śmierci. Becker nazwał to „gorzką odtrutką” i starał się z tym faktem pogodzić w obliczu własnej śmierci. Śmierć, choć jest czymś złym, jest jednak nieunikniona. A skoro zdaliśmy sobie z tego sprawę, to nie powinniśmy jej negować, ale raczej pogodzić się z nią na tyle, na ile to tylko możliwe. Bo gdy przestaniemy czuć się niezręcznie, myśląc o własnej śmierci — o tym fundamentalnym zagrożeniu, pierwotnym lęku, motywującym wszystkie błahe ambicje życia — będziemy mogli bardziej swobodnie wybierać własne wartości, nieskrępowani pozbawioną logiki pogonią za nieśmiertelnością i wolni od niebezpiecznych dogmatów.

Słoneczna strona śmierci

Miarowo wspinam się na kolejne skały, mięśnie moich nóg napinają się i bolą. Pozostając w tym przypominającym trans stanie, którego źródłem jest powolny i powtarzalny wysiłek fizyczny, zbliżam się do szczytu. Niebo rozciąga się przede mną bezkresne i bezdenne. Jestem sam. Moi przyjaciele, znacznie niżej, fotografują ocean.

W końcu docieram do niewielkiego głazu i otwiera się przede mną przestrzeń. Widzę wszystko, aż po nieskończony horyzont. Czuję, jakbym wpatrywał się w skraj świata, w miejsce, gdzie woda styka się z niebem,

błękit z błękitem. Wiatr gwiżdże, owiewając moje ciało. Spoglądam w górę. Jest jasno. Jest pięknie.

Jestem w Republice Południowej Afryki, na Przylądku Dobrej Nadziei, uważanym kiedyś za wysunięty najdalej na południe kraniec Afryki, a tym samym za wysunięty najdalej na południe kraniec świata. To niespokojne miejsce, miejsce licznych burz i zdradzieckich wód. To miejsce, które jest niemym świadkiem całych wieków ludzkiej przedsiębiorczości, morskich podróży i niezliczonych przedsięwzięć handlowych. To, o ironio, miejsce utraconych nadziei.

Jest takie portugalskie porzekadło: *Ele dobra o Cabo da Boa Esperança*. Oznacza ono, że „ktoś opływa Przylądek Dobrej Nadziei", a w przenośni, że czyjeś życie osiągnęło finałową fazę, że ten ktoś nie jest w stanie niczego więcej osiągnąć.

Ruszam po skałach w stronę błękitu, pozwalając niezmierzonej przestrzeni zawładnąć całym polem mojego widzenia. Pocę się, chociaż jeszcze zimno. Jestem podekscytowany, chociaż odczuwam niepokój. *Czy to jest to?*

Wiatr wyje w uszach. Nic nie słyszę, ale widzę krawędź — tam, gdzie urwisko spotyka się z otchłanią. Zatrzymuję się i stoję przez chwilę kilka metrów przed nią. Poniżej widzę ocean, wzburzone wody, uderzające i pieniące się u podnóża klifów, które ciągną się kilometrami w obie strony. Fale z furią rozbijają się o niemożliwe do pokonania ściany. Wprost przede mną otwiera się co najmniej pięćdziesięciometrowa przepaść, wypełniona na dnie wzburzoną wodą.

Po prawej stronie widzę turystów, przypominających punkty rozproszone w całej przestrzeni poniżej, robiących zdjęcia i skupiających się w jakby mrówcze formacje. Po

lewej stronie leży Azja. Przede mną jest niebo, a za mną wszystko, na co kiedykolwiek miałem nadzieję i wszystko, co ze sobą przyniosłem.

A jeśli to jest to? A jeśli to wszystko, co istnieje?

Rozglądam się. Jestem sam. Robię pierwszy krok w kierunku krawędzi urwiska.

Ludzki organizm wydaje się być wyposażony w naturalny radar, rozpoznający sytuacje grożące śmiercią. Gdy na przykład znajdziemy się w odległości około trzech metrów od pozbawionej barierki krawędzi urwiska, zaczynamy odczuwać pewne napięcie. Sztywnieją nam plecy. Napręża się skóra. Oczy zaczynają niezwykle wyraźnie dostrzegać każdy szczegół otoczenia. Stopy wydają się ciężkie, jakby były z kamienia. Czujemy się tak, jakby potężny, niewidzialny magnes delikatnie ciągnął nasze ciało w tył, w bezpieczne miejsce.

Ale ja walczę z magnesem. Przesuwam kamienne stopy coraz bliżej krawędzi.

W odległości półtora metra od urwiska do imprezy przyłącza się umysł. Teraz widać już nie tylko krawędź urwiska, ale i przepaść za nią, co wywołuje wszelkiego rodzaju niepokojące wizualizacje potknięć, upadków i koziołkowania w objęcia gotującej się od rozprysków śmierci. Jesteś naprawdę cholernie blisko, przypomina umysł. To znaczy *naprawdę* cholernie blisko. *Stary, co ty robisz? Przestań iść. Przestań.*

Mówię umysłowi, żeby się zamknął, i centymetr po centymetrze nadal posuwam się naprzód.

W odległości metra organizm ogłasza totalny czerwony alarm. Każde ewentualne potknięcie oznacza koniec. Jest tak, jakby nawet silniejszy podmuch wiatru mógł sprawić, że poszybujemy w tę dwoiście błękitną wieczność. Drżą nogi. I ręce. I drżałby też głos, gdybyśmy zechcieli

wspomnieć o tym, że nieszczególnie zależy nam na tym, aby runąć w dół.

Metr to granica nieprzekraczalna dla większości ludzi. Jest wystarczająco blisko, aby pochylić się do przodu i zerknąć na dno, ale jeszcze na tyle daleko, że nieuchronna śmierć nie wydaje się jedyną dostępną opcją. Gdy stoi się tak blisko krawędzi urwiska, nawet tak wyjątkowo pięknego i fascynującego, jak Przylądek Dobrej Nadziei, zaczynają się zawroty głowy i pojawia zagrożenie zwrócenia ostatniego posiłku.

Czy to jest to? Czy to już wszystko, co istnieje? Czy wiem już wszystko, co kiedykolwiek będę wiedział?

Robię kolejny mikrokrok i kolejny. Pięćdziesiąt centymetrów. Stawiając nogę, czuję, że drży, gdy przenoszę na nią ciężar ciała. Dalej, naprzód. Wbrew magnesowi. Wbrew umysłowi. Wbrew wszelkim instynktom przetrwania.

Trzydzieści centymetrów. Teraz patrzę już urwisku prosto w twarz. Czuję, że zaraz się rozpłaczę. Instynktownie się kulę, to ochrona przed czymś wyobrażonym, ale niewytłumaczalnym. Porywy wiatru stają się coraz silniejsze. Myśli są jak prawe sierpowe.

W odległości trzydziestu centymetrów jest tak, jakby się szybowało. Wszystko, poza spoglądaniem prosto w dół, sprawia wrażenie, jakbyśmy byli częścią nieba. To chwila, w której w pewnym sensie jesteśmy już przekonani, że spadniemy.

Przykucam na chwilę, łapię oddech, zbieram myśli. Zmuszam się do spojrzenia w dół, na fale uderzające o skały u stóp urwiska. Potem spoglądam znowu w prawo, na mrówki bezładnie przemieszczające się poniżej i ledwie widoczne — robiące zdjęcia, biegnące do autokarów — w beznadziejnym oczekiwaniu, że któraś z nich mnie zauważy.

To pragnienie uwagi jest całkowicie irracjonalne. Ale i wszystko inne takie jest. Nie da się mnie oczywiście tutaj zobaczyć. I nawet gdyby było to możliwe, nie istnieje nic, co ci dalecy ludzie mogliby powiedzieć lub zrobić.

Jedynym, co słyszę, jest wiatr.

Czy to jest to?

Moje ciało drży, strach wprawia mnie w euforię i oślepia. Koncentruję się i oczyszczam umysł w czymś w rodzaju medytacji. Nic tak nie wpływa na poczucie własnego istnienia i pełnię skupienia, jak znalezienie się o zaledwie centymetry od śmierci. Prostuję się i rozglądam jeszcze raz. Czuję, że zaczynam się uśmiechać. Przypominam sobie, że w śmierci nie ma niczego złego.

*

Taki brak lęku, a nawet entuzjazm w obliczu własnej śmiertelności ma korzenie w starożytności. Stoicy w starożytnej Grecji i Rzymie nakłaniali ludzi do kontemplowania śmierci, aby mogli oni bardziej doceniać życie i zachowywać pokorę wobec jego przeciwności. W różnych odmianach buddyzmu praktyka medytacji często bywa przedstawiana jako metoda przygotowywania się na śmierć jeszcze za życia. Zaniknięcie własnego ego w rozprzestrzeniającej się nicości — czyli osiągnięcie oświeconego stanu nirwany — jest postrzegane jako generalna próba spektaklu przejścia na drugą stronę. Nawet Mark Twain, ten włochaty pacan, który pojawił się i zniknął, gdy nad Ziemią przelatywała kometa Halleya, stwierdził: „Lęk przed śmiercią bierze się z lęku przed życiem. Człowiek, który żyje pełnią życia, gotów jest na śmierć w każdej chwili”.

*

A na urwisku uginam nogi i lekko odchylam się w tył. Kładę ręce na ziemi za sobą i delikatnie siadam na tyłku.

Stopniowo przesuwam jedną nogę poza krawędź urwiska. Z klifu wystaje niewielka skałka. Opieram na niej stopę. Potem zsuwam drugą stopę poza krawędź i ustawiam ją na tej samej skałce. Siedzę tak przez chwilę, odchylony do tyłu i oparty na rękach, a wiatr rozwiewa moje włosy. Lęk jest teraz możliwy do zniesienia, ale muszę koncentrować się na horyzoncie.

Siadam prosto i spoglądam znowu w dół urwiska. Przerażenie jak wstrząs elektryczny przebiega przez mój kręgosłup, wprawia w drżenie kończyny i niczym promień lasera skupia się dokładnie na współrzędnych każdego centymetra mojego ciała. Lęk objawia się przytłaczającymi falami. Za każdym razem, kiedy do tego dochodzi, oczyszczam jednak myśli, koncentruję uwagę na dnie urwiska pode mną, zmuszam się do spoglądania na swój potencjalny koniec, a potem po prostu uznaję jego istnienie.

Siedzę więc sobie na skraju świata, na najbardziej wysuniętym na południe krańcu nadziei, w bramie na wschód. I czuję upojenie. Czuję przypływ adrenaliny. Doświadczam ostatecznego spokoju, ekscytującej pełni świadomości. Słyszę wiatr, obserwuję ocean i patrzę na krańce świata — a potem śmieję się do światła, bo wszystko, czego ono dotyka, jest dobre.

*

Konfrontacja z własną śmiertelnością jest istotna, bo obnaża wszelkie nasze kruche, powierzchowne wartości. Życie to dla większości z nas pogoń za pieniędzmi, za zdobyciem nieco większego rozgłosu lub nieco większej pewności, że mamy rację albo że jesteśmy kochani, natomiast śmierć stawia nam wszystkim znacznie bardziej bolesne i istotne pytanie: jakie zostawimy po sobie dziedzictwo?

W jaki sposób świat stanie się inny i lepszy, gdy odejdziemy? Co mu damy? Jaki wywrzemy wpływ i na co? Mówi się, że machniecie skrzydeł motyla w Afryce może spowodować huragan na Florydzie; a jakie huragany zostawimy po sobie my?

Becker podkreśla, że to chyba *jedyne* naprawdę istotne pytanie w naszym życiu. My jednak unikamy myślenia o nim. Po pierwsze dlatego, że jest trudne. Po drugie, bo jest przerażające. Po trzecie, bo nie mamy bladego pojęcia, co robimy.

A unikając zadawania sobie tego pytania, pozwalamy banalnym i nienawistnym wartościom zawładnąć naszymi umysłami i przejąć kontrolę nad naszymi pragnieniami i ambicjami. Bez świadomości nieustannie obserwujących nas zimnych oczu śmierci to, co powierzchowne, wydaje nam się istotne, a to, co istotne, uznajemy za powierzchowne. Śmierć jest jedynym, czego możemy być pewni. I jako taka musi być kompasem dla wszystkich naszych wartości i decyzji. To poprawna odpowiedź na wszystkie pytania, które powinniśmy zadawać, ale nigdy tego nie robimy. A jedynym sposobem na oswojenie się ze śmiercią jest zrozumienie siebie i uznanie, że stanowimy część większej całości; wybór takich wartości, które wykraczają poza realizację wyłącznie naszych własnych potrzeb, które są proste, intuicyjne i zapewniają nam kontrolę nad otaczającym nas chaotycznym światem oraz tolerancję wobec niego. To podstawa wszelkiego szczęścia. Nieważne, czy trafiają do Ciebie poglądy Arystotelesa, psychologów z Uniwersytetu Harvarda, Jezusa Chrystusa czy cholernych Beatlesów, wszyscy oni stwierdzają, że szczęście wynika z tego samego: z troski o coś większego od siebie samego, z wiary, że jesteśmy elementem składowym znacznie większego bytu, że nasze życie jest tylko i wyłącznie produktem ubocznym jakiegoś nieporównanie większego i niepojętego dzieła. To uczucie,

którego część z nas poszukuje w kościołach; dla niego wielu z nas walczy na wojnach; dla niego zakładamy rodziny, odkładamy na starość, budujemy mosty i wynajdujemy telefony komórkowe: to ulotne poczucie bycia częścią czegoś większego i bardziej niezgłębionego niż my sami.

A roszczeniowość nas go pozbawia. Jest jak czarna dziura, której skierowana do wewnątrz grawitacja wciąga nas i sprawia, że koncentrujemy całą uwagę na sobie, powodując tym samym, że czujemy się tak, jakbyśmy byli *centralnym punktem* wszystkich problemów wszechświata, jakbyśmy wyłącznie *my* naprawdę cierpieli z powodu wszelkiej możliwej niesprawiedliwości, jakbyśmy to *my* zasługiwali na wielkość kosztem wszystkich innych.

Roszczeniowość jest pociągająca, ale nas izoluje. Nasza ciekawość i ekscytacja światem odwracają się na lewą stronę, ujawniając nasze uprzedzenia i mylne wyobrażenia o każdej napotykanej osobie i każdym wydarzeniu, jakie staje się naszym udziałem. To wszystko sprawia wrażenie seksownego i pouczającego, może wprawiać nas chwilowo w dobre samopoczucie i być czymś pożądanym, ale to duchowa trucizna.

To właśnie plaga naszych czasów. Jesteśmy w dobrej sytuacji materialnej, lecz czujemy się udręczeni psychicznie z wielu nieistotnych i wręcz błahych powodów. Wyrzekamy się wszelkiej odpowiedzialności, domagając się, aby to społeczeństwo zaspokajało nasze potrzeby uczuciowe. Arbitralnie wybieramy wartości, które stają się wyznacznikami naszych poglądów, i próbujemy przekonywać do nich innych, często pod przymusem, w imię jakiejś wydumanej słusznej sprawy. Oszołomieni fałszywym poczuciem własnej wyższości, pogrążamy się w odrętwieniu i letargu, obawiając się spróbować czegoś wartościowego i ponieść porażkę.

Jesteśmy rozpieszczeni. Doprowadziło to do powstania społeczeństwa, które uważa, że coś mu się należy bez konieczności zasłużenia na to, społeczeństwa, które sądzi, że ma do czegoś prawo bez konieczności poświęcenia się, aby to zdobyć. Wielu ludzi określa się mianem ekspertów, przedsiębiorców, wynalazców, innowatorów, indywidualistów czy nauczycieli życia, nie mając żadnego realnego doświadczenia. A dzieje się tak dlatego, że tacy ludzie uważają się za *lepszych* od innych; dlatego, że we własnym odczuciu *muszą być lepsi*, aby akceptowano ich w świecie ceniącym wyłącznie to, co nadzwyczajne.

Współczesne społeczeństwo myli wielką popularność z wielkim sukcesem, zakładając, że są tym samym. Otóż nie są.

Jesteś wspaniały. Już teraz. I nie ma znaczenia, czy zdajesz sobie z tego sprawę, czy nie. I czy kto inny zdaje sobie z tego sprawę, czy nie. I jest tak nie dlatego, że stworzyłeś aplikację na iPhone'a, że skończyłeś rok wcześniej szkołę albo że kupiłeś sobie cudny jacht. To wszystko nie czyni Cię wspaniałym.

Jesteś już teraz wspaniały, bo w obliczu nieskończonego zamętu i pewnej śmierci nadal decydujesz, na czym Ci zależy, a na czym nie. Już sam ten fakt, samo to przywiązanie do własnych wartości w życiu czyni Cię pięknym, spełnionym i kochanym. Nawet jeżeli nie zdajesz sobie z tego sprawy. Nawet jeżeli nocujesz w rynsztoku i głodujesz.

Także i Ty umrzesz, a jest tak dlatego, że miałeś wystarczająco dużo szczęścia, aby się urodzić i żyć. Być może tego nie czujesz. W takim razie stań kiedyś na krawędzi urwiska, może wtedy Ci się to uda.

Bukowski napisał kiedyś: „Wszyscy umrzemy, wszyscy. Co za cyrk! Samo to powinno wystarczyć, żebyśmy się

nawzajem kochali, ale tak nie jest. Terroryzują nas i przytłaczają błahostki życia; zjada nas nicość”.

Gdy wspominam tę noc nad jeziorem i to, jak przyglądałem się sanitariuszom wydobywającym z wody ciało mojego przyjaciela Josha, przypominam sobie także, że wpatrywałem się w czarną noc nad Teksasem i czułem, jak moje ego powoli się w niej zatraca. Śmierć Josha nauczyła mnie znacznie więcej, niż sobie początkowo uświadamiałem. Tak, pomogła mi zrozumieć, że muszę korzystać z każdego dnia, brać odpowiedzialność za własne wybory i gonić za marzeniami bez wstydu i zahamowań.

To były jednak tylko skutki uboczne głębszej, bardziej fundamentalnej konkluzji. Ta fundamentalna konkluzja brzmiała: nie ma się czego bać. Nigdy. A wielokrotne przypominanie sobie przez lata o własnej śmierci — za sprawą medytacji, lektury dzieł filozofów czy nawet tego idiotycznego stania na urwisku w Południowej Afryce — jest jedyną rzeczą, która pomogła mi zapamiętać tę konkluzję i mieć ją w myślach stale przed oczami. Akceptacja własnej śmierci, zrozumienie własnej kruchości sprawiły, że wszystko stało się prostsze. Wyjście z uzależnień, zidentyfikowanie i podporządkowanie sobie własnej roszczeniowości, zaakceptowanie odpowiedzialności za własne problemy — pokonanie lęków, zaakceptowanie porażek i docenienie wartości odmowy — wszystko to stało się łatwiejsze dzięki temu, że myślałem o własnej śmierci. Im głębiej spoglądam w ciemność, tym jaśniejsze staje się życie, tym spokojniejszy staje się świat i tym mniej odczuwam nieświadomy opór wobec, no cóż, wszystkiego.

*

Siedzę na krawędzi urwiska przez kilka minut, chłonąc wszystko dookoła. W końcu decyduję się wstać, opieram ręce za sobą i cofam się. Potem powoli wstaję. Sprawdzam grunt wokół siebie — upewniam się, że nie ma żadnego

kamienia, o który mógłbym się potknąć. Stwierdziwszy, że jestem bezpieczny, zaczynam wracać do rzeczywistości — półtora metra, trzy metry — z każdym krokiem moje ciało odżywa. Stopy stają się lżejsze. Pozwalam, żeby zaczął mnie przyciągać magnes życia.

Schodzę po skałach do głównej ścieżki, podnoszę głowę i widzę, że wpatruje się we mnie jakiś człowiek. Zatrzymuję się i nawiązuję z nim kontakt wzrokowy.

— No więc… Widziałem, jak siedzisz na krawędzi, o tam — mówi. Ma australijski akcent. Słowo „tam” brzmi w jego ustach dziwnie. Wskazuje w kierunku Antarktydy.

— Tak. Wspaniały widok, prawda? — Uśmiecham się. On nie. Patrzy na mnie poważnie.

Wycieram ręce o spodnie, całe moje ciało nadal przechodzą dreszcze na wspomnienie kapitulacji. Panuje niezręczna cisza.

Australijczyk stoi przez chwilę zakłopotany i nadal mi się przygląda, wyraźnie kombinując, co by jeszcze powiedzieć. Po chwili, ostrożnie dobierając słowa, pyta:

— Wszystko w porządku? Jak się czujesz?

Przez chwilę nic nie mówię, uśmiecham się.

— Czuję, że żyję. Bardzo mocno.

Jego sceptyczna mina ustępuje miejsca uśmiechowi. Lekko kiwa mi głową i rusza szlakiem w dół. Stoję wyżej, chłonąc widok i czekając, aż na szczyt dotrą moi przyjaciele.

Podziękowania

Ta książka zaczęła się jako wielkie, niechlujne nie wiadomo co i potrzeba było więcej niż tylko moich własnych sił, aby wyciosać z niej coś zrozumiałego.

Przede wszystkim dziękuję mojej cudownej i pięknej żonie, Fernandzie, która nigdy nie waha się mi odmawiać, zwłaszcza gdy najbardziej tego potrzebuję. Nie tylko sprawiasz, że staję się lepszym człowiekiem, Twoja bezwarunkowa miłość i ciągłe wsparcie podczas pisania były równie niezastąpione.

Rodzicom dziękuję za cierpliwość dla moich wygłupów przez wszystkie te lata i za to, że mimo wszystko nadal mnie kochają. Pod wieloma względami nie poczułem się w pełni dojrzały, dopóki nie zrozumiałem wielu koncepcji zawartych w tej książce. A w tym kontekście miło mi, że przez ostatnie kilka lat poznaję Was jako ktoś dorosły. Dziękuję także bratu: nigdy nie wątpiłem w naszą braterską miłość i szacunek, nawet jeśli czasami obrażam się, że mi nie odpisujesz.

Dziękuję Philipowi Kemperowi i Drew Birnie — dwojgu wielkich umysłów, które wykonują benedyktyńską pracę, aby mój mózg wydawał się znacznie większy, niż jest w istocie. Wasz ciężki trud i błyskotliwość nieustannie wzbudzają mój najszczerszy podziw.

Michael Covell zechce przyjąć podziękowania za to, że jest dla mnie uosobieniem intelektualnego testu warunków skrajnych, zwłaszcza w kwestiach badań psychologicznych, oraz za to, że zawsze kwestionuje moje założenia. Mojemu wydawcy, Luke’owi Dempseyowi, dziękuję za to, że

bezlitośnie przykręca mi śrubę i ma nawet bardziej niewyparzoną gębę niż moja. Moją agentkę, Mollie Glick, proszę o przyjęcie podziękowań za pomoc w zdefiniowaniu wizji tej książki i za wypromowanie jej na szerszą skalę, niż mógłbym oczekiwać nawet w najśmielszych marzeniach. I wreszcie Taylor Pearson, Dan Andrews i Jodi Ettenburg — dziękuję Wam za wsparcie w trakcie całego procesu twórczego; dzięki Waszej trójce zachowuję się odpowiedzialnie i jestem zdrowy psychicznie, a to coś, czego potrzebuje każdy pisarz.

A na koniec dziękuję milionom ludzi, którzy z różnych przyczyn zdecydowali się dać szansę rzucającemu na prawo i lewo mięsem pajacowi z Bostonu, piszącemu na swoim blogu o życiu. Góra e-maili otrzymanych od tych z Was, którzy chętnie otworzyli przede mną, kimś zupełnie obcym, najbardziej intymne zakamarki swojego życia, jest dla mnie zarówno przyczynkiem do zachowania pokory, jak i inspiracją. Na tym etapie życia mogę stwierdzić, że poświęciłem tysiące godzin na ich czytanie i zgłębianie zawartych w nich treści. Nadal jednak nie przestajecie być dla mnie źródłem bezcennej wiedzy. Dziękuję Wam.

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION

1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

http://program-partnerski.helion.pl

GRUPA WYDAWNICZA
Helion SA

Spis treści

Rozdział 1. Nie próbuj
- Piekielne sprzężenie zwrotne
- Subtelna sztuka olewania
- Drogi Marku, o co więc, kurwa, chodzi w tej książce?

Rozdział 2. Szczęście jest problemem
- Ponure przypadki Pandy Rozczarowania
- Szczęście wynika z rozwiązywania problemów
- Emocje są przereklamowane
- Wybierz, o co chcesz walczyć

Rozdział 3. Nie jesteś wyjątkowy
- Wszystko się sypie
- Tyrania wyjątkowości
- A-a-a-ale jeśli nie będę niezwykły albo nadzwyczajny, to co?

Rozdział 4. Wartość cierpienia
- Cebula samoświadomości
- Problemy gwiazdy rocka
- Gówniane wartości
- Definiowanie dobrych i złych wartości

Rozdział 5 Zawsze wybieramy
- Wybór
- Mylenie odpowiedzialności z winą
- Reakcja na tragedię
- Genetyka i rozdanie
- Moda na bycie ofiarą
- Nie istnieje „jak”

Rozdział 6 Mylisz się odnośnie wszystkiego (ale ja też)
- Architekci własnych przekonań
- Uważaj na to, co uznajesz za prawdę
- Niebezpieczeństwa absolutnej pewności
- Prawo uniku Mansona
- Zabij się

Jak być trochę mniej pewnym siebie
Rozdział 7 Porażka to krok naprzód
Paradoks porażki/sukcesu
Ból jest składnikiem procesu
Zasada „zrób coś”
Rozdział 8 Doniosłość mówienia „nie”
Eliminacja sprawia, że życie staje się lepsze
Granice
Jak budować zaufanie
Wolność za sprawą przywiązania
Rozdział 9. …a potem umieramy
Coś poza nami samymi
Słoneczna strona śmierci
Podziękowania